

Haute Ecole Pédagogique - BEJUNE



# Le mouvement : un partenaire pour un enseignement de qualité

---

Formation préscolaire et primaire

Mémoire de bachelor de Emanuelle Mäder  
Sous la direction de Denis Perrinjaquet  
La Chaux-de-Fonds, mars 2013

## **Résumé :**

Depuis plusieurs siècles déjà, l'école se préoccupe de l'hygiène de vie et de la santé de ses élèves en favorisant l'activité physique dans le milieu scolaire. Ce travail tente de comprendre quelle est aujourd'hui la place du mouvement ainsi que son utilité dans ce milieu. Pour cela, dix élèves d'une classe à degrés multiples de 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Harmos ont été questionnés. La classe a pratiqué régulièrement durant six semaines trois séries d'exercices corporels axées sur l'équilibre, la réaction et l'étirement. L'enseignante de la classe a également été interviewée et a partagé son avis en apportant un regard externe à l'enquête menée au sein de la classe. Cinq enseignants ont aussi été questionnés afin d'étayer les propos relevés par l'enseignante. Les résultats tendent à démontrer que le mouvement est très fréquemment utilisé lors de l'enseignement d'une part pour satisfaire le besoin naturel de bouger chez l'enfant et d'autre part pour redynamiser la leçon et permettre à l'enfant qui a une baisse d'attention de se reconcentrer. L'activité physique contribue non seulement à maintenir la santé et la forme physique de l'enfant, mais elle a également une influence sur l'apprentissage. Cette recherche propose divers éléments de réflexion destinés aux enseignants souhaitant mettre en place un enseignement dynamique et favoriser ainsi l'apprentissage.

**Cinq mots clés :** santé ; élèves ; mouvement ; enseignement dynamique ; concentration

## Table des matières

<b>1</b>	<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>6</b>
1.1	PRESENTATION DE LA THEMATIQUE .....	6
1.2	QUESTION DE DEPART .....	6
<b>2</b>	<b>PROBLEMATIQUE ET PREMIERES QUESTIONS DE RECHERCHE .....</b>	<b>7</b>
2.1	L'EDUCATION PHYSIQUE SUISSE AU FIL DU TEMPS.....	8
2.1.1	<i>L'introduction de la gymnastique comme discipline scolaire obligatoire .....</i>	<i>8</i>
2.1.2	<i>La formation des enseignants d'éducation physique.....</i>	<i>11</i>
2.1.3	<i>Les manuels.....</i>	<i>12</i>
2.2	L'EDUCATION PHYSIQUE A L'ECOLE.....	13
2.2.1	<i>Son enseignement vu par le Plan d'études romand (PER).....</i>	<i>13</i>
2.2.2	<i>Son rôle.....</i>	<i>14</i>
2.2.3	<i>Le rôle de l'enseignant.....</i>	<i>15</i>
2.3	LA POSITION ASSISE.....	16
2.3.1	<i>Petit historique .....</i>	<i>16</i>
2.3.2	<i>La position assise dynamique : de 1985 à 2005 .....</i>	<i>18</i>
2.4	L'ENFANCE ACTIVE : DE 2005 A AUJOURD'HUI .....	19
2.4.1	<i>L'état de santé des enfants : les causes et les conséquences .....</i>	<i>19</i>
2.4.2	<i>L'enfant et son développement.....</i>	<i>19</i>
2.4.3	<i>Les avantages d'un développement moteur précoce.....</i>	<i>22</i>
2.4.4	<i>Le mouvement : la solution pour une vie saine .....</i>	<i>22</i>
<b>3</b>	<b>METHODES DE RECUEIL DE DONNEES.....</b>	<b>24</b>
3.1	CHOIX DE L'OUTIL .....	24
3.2	PARTICIPANTS.....	25
3.3	ELABORATION DES EXERCICES CORPORELS.....	25
3.4	PRESENTATION ET MISE EN PLACE DE L'OUTIL .....	25
3.5	TRAITEMENT DES DONNEES.....	26
<b>4</b>	<b>RESULTATS .....</b>	<b>26</b>
4.1	QUESTIONNAIRES INDIVIDUELS REMPLIS PAR LES ELEVES .....	26
4.1.1	<i>Synthèses du premier questionnaire.....</i>	<i>26</i>

4.1.2	<i>Synthèses du deuxième questionnaire</i> .....	28
4.2	INTERVIEWS DE LA FORMATRICE EN ETABLISSEMENT (FEE) (ANNEXES 5 ET 6).....	29
4.3	QUESTIONNAIRES INDIVIDUELS REMPLIS PAR LES ENSEIGNANTS (ANNEXE 7).....	30
4.3.1	<i>Synthèses du questionnaire</i> .....	30
<b>5</b>	<b>ANALYSE</b> .....	<b>34</b>
5.1	LES ELEVES .....	35
5.1.1	<i>Synthèses du premier questionnaire</i> .....	35
5.1.2	<i>Synthèses du deuxième questionnaire</i> .....	36
5.2	LA FORMATRICE EN ETABLISSEMENT (FEE).....	37
5.2.1	<i>Première interview</i> .....	37
5.2.2	<i>Deuxième interview</i> .....	39
5.3	LES ENSEIGNANTS .....	40
5.3.1	<i>Synthèses du questionnaire</i> .....	40
<b>6</b>	<b>CONCLUSION</b> .....	<b>41</b>
6.1	LIMITES.....	41
6.2	BILAN ET APPORTS PERSONNELS.....	42
6.3	PERSPECTIVES DE POURSUITE .....	43
<b>7</b>	<b>REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES</b> .....	<b>45</b>
<b>8</b>	<b>ANNEXES</b> .....	<b>48</b>
8.1	ANNEXE 1 : CHARTE DES DROITS DE L'ENFANT DANS LE SPORT .....	48
8.2	ANNEXE 2 : PREMIER QUESTIONNAIRE DESTINE AUX ELEVES.....	49
8.3	ANNEXE 3 : DEUXIEME QUESTIONNAIRE DESTINE AUX ELEVES.....	51
8.4	ANNEXE 4 : LES EXERCICES CORPORELS .....	52
8.4.1	<i>Equilibre (effectuer une fois chaque exercice et passer à l'exercice suivant lorsque la majorité des élèves a réussi)</i> .....	52
8.4.2	<i>Réaction (chaque exercice est effectué durant environ 5 secondes et au signal, changer aléatoirement d'exercice)</i> .....	52
8.4.3	<i>Etirement (effectuer deux fois l'enchaînement)</i> .....	52
8.4.4	<i>Respiration (effectuer 5 inspirations et 5 expirations puis passer à l'exercice suivant)</i>	52

8.4.5 *Renforcement (entrecouper chaque exercice d'une pause de 15 secondes et adapter la durée et le nombre de répétitions en fonction de l'âge des élèves) ..... 53*

8.5 ANNEXE 5 : RETRANSCRIPTION DE LA PREMIERE INTERVIEW (FORMATRICE EN ETABLISSEMENT) 54

8.6 ANNEXE 6 : RETRANSCRIPTION DE LA DEUXIEME INTERVIEW (FORMATRICE EN ETABLISSEMENT) 56

8.7 ANNEXE 7 : QUESTIONNAIRE DESTINE AUX ENSEIGNANTS ..... 58

# **1 Introduction**

## **1.1 Présentation de la thématique**

J'ai souhaité consacrer mon travail de mémoire au mouvement dans l'enseignement scolaire. En effet, je désire me pencher sur les différents programmes mis en place dans le cadre scolaire qui aident à promouvoir la santé des élèves, et ce, principalement dans les petits degrés, 1<sup>ère</sup> – 4<sup>ème</sup> Harmos, étant donné ma spécialisation dans le premier cycle. De plus, j'aimerais également connaître le regard que portent les élèves sur cette discipline pour avoir une vue d'ensemble et ainsi constater si les objectifs de l'école correspondent à ceux des enfants qui la fréquentent.

Dès le début de ma scolarité obligatoire, j'ai pris beaucoup de plaisir à pratiquer le sport que ce soit dans le cadre privé ou scolaire. Mais je m'aperçois que les idées au sujet de l'éducation physique changent et que l'on souhaite instaurer d'autres valeurs. Aujourd'hui, le bien-être ainsi que la santé sont davantage un mode de vie et l'on prend alors conscience de l'importance de varier son enseignement, de le rendre dynamique en mettant les élèves en action pour favoriser l'apprentissage cognitif. En effet, lors de mon premier stage en 7<sup>ème</sup> Harmos, j'ai rencontré un enseignant très dynamique qui m'a présenté un enseignement actif et ludique. De plus, j'ai également eu la chance, lors du module linguistique, de découvrir un enseignement très varié lors duquel le mouvement était souvent présent et était fréquemment utilisé pour éviter la monotonie d'un enseignement statique. Ces enseignements dynamiques et ludiques, peu rencontrés lors de mon parcours scolaire, m'ont interpellée et m'ont donné envie de les connaître davantage.

En me concentrant sur le thème du mouvement dans le domaine scolaire, j'espère trouver des pistes pour mon futur enseignement. Celles-ci pourraient peut-être m'aider à mettre en place, par la suite, un programme qui a du sens pour les élèves tout en répondant aux objectifs de l'école et en promouvant la santé de chacun.

## **1.2 Question de départ**

Lorsque j'ai commencé ma scolarité obligatoire, j'ai également commencé de fréquenter un club de patinage artistique. Le sport m'a toujours passionné et ceci vient certainement du fait que c'est aussi l'une des grandes passions de mes parents. J'ai, par la suite, fait partie de plusieurs clubs sportifs. A l'école, l'éducation physique était aussi l'une de mes disciplines favorites. Mais j'ai pu remarquer que ce n'était pas toujours celle de mes camarades qui n'appréciaient pas spécialement bouger ou transpirer. Parfois, cette discipline

n'était pas aimée pour d'autres raisons. En effet, certains de mes amis ne pratiquaient pas le sport en dehors de l'école et avaient, de ce fait, plus de difficultés dans cette discipline ce qui créait une forme de rejet social de ces personnes lors de la formation des équipes. C'est alors que s'instaurait un cercle vicieux dans lequel la personne qui n'appréciait pas la branche se voyait rabaisser par ses camarades et ne pouvait donc s'épanouir et prendre du plaisir.

Durant les stages, j'ai déjà eu plusieurs occasions d'enseigner l'éducation physique et j'ai aussi pu constater que tous les élèves n'avaient pas le même engouement pour cette discipline. Je me suis alors posé quelques questions telles que pourquoi faire du sport à l'école ? Que veut-on transmettre à travers cette discipline ? Quel est son rôle ? Quel est le rôle de l'enseignant d'éducation physique ?

Pour répondre à ces questions, j'ai commencé par effectuer plusieurs lectures, qui m'ont notamment permis de constater que le sport se pratiquait au-delà des leçons d'éducation physique et qu'il avait également d'autres finalités que simplement entretenir sa forme physique comme par exemple, garantir la santé ou encore favoriser la concentration.

## **2 Problématique et premières questions de recherche**

Pour commencer, mes lectures m'ont amenée à plusieurs questions de recherche : quels sont les programmes mis en place pour garantir la santé des élèves ? Les exercices corporels sont-ils bénéfiques à l'apprentissage ? Quelles sont les attentes des élèves face à l'éducation physique ? L'école et les élèves ont-ils les mêmes objectifs ? Les exercices corporels en classe favorisent-ils la concentration ?

Dans un premier temps, j'ai souhaité regarder ce que le sport pouvait apporter à l'élève lors des leçons d'éducation physique puis je me suis vite aperçue que celui-ci était de plus en plus présent dans les autres disciplines et qu'il n'apportait pas seulement des bénéfices sur le plan physique, mais aussi sur le plan cognitif. C'est pour cela que je désire m'intéresser aux différents projets mis sur pieds, tels que *l'école en mouvement*, *l'école bouge* ou encore *fit 4 future*, ainsi qu'à leurs objectifs. Le regard que portent les élèves sur cette nouvelle façon de concevoir l'enseignement m'intéresse aussi. De plus, plusieurs associations collaborent avec l'école et j'aimerais également connaître davantage leur mission.

Afin de m'assurer d'être au clair avec le thème de recherche, je me suis tout d'abord intéressée à l'histoire de l'éducation physique pour avoir un aperçu de son évolution. Puis, j'ai également cherché à savoir comment était perçue cette discipline dans le cadre scolaire et quelles étaient les nouvelles idées mises en place pour garantir la santé des élèves.

## **2.1 L'éducation physique suisse au fil du temps**

### **2.1.1 L'introduction de la gymnastique comme discipline scolaire obligatoire**

Au cours du XV<sup>ème</sup> siècle, lorsque la puissance militaire et politique était à son apogée, plusieurs compétitions, sous forme de concours récréatifs, étaient déjà organisées ce qui témoigne de l'importance que la Suisse accordait à la force et à l'agilité. Au Moyen-Age, les problèmes de l'âme étaient davantage considérés par les autorités religieuses que les problèmes du corps. C'est pourquoi l'éducation physique a été durant longtemps exclue des préoccupations. Au XVI<sup>ème</sup> et XVII<sup>ème</sup> siècle, de nouvelles idées sont apparues. C'est alors que Rousseau ou encore Pestalozzi démontrèrent, au XVIII<sup>ème</sup> siècle, l'importance de l'éducation physique. Ce dernier était persuadé que c'était la tâche du maître que de compléter le développement naturel des enfants en leur offrant une éducation physique bien comprise. Il avait remarqué l'influence positive que pouvait apporter une activité corporelle ainsi que le besoin de mouvement des enfants, et souhaitait promouvoir leur autonomie. C'est finalement dans les écoles privées que l'exercice physique se scolarisa dans un premier temps. A cette même période, l'enfant prit de plus en plus de place dans la société. Celle-ci lui accorde de nouveaux droits et cherche à préserver sa santé ainsi qu'à développer ses connaissances.

Un premier projet révolutionnaire de la loi scolaire a été lancé par Philippe Albert Stapfer en 1798. Celui-ci propose un triple but à l'école primaire : développer les connaissances des élèves ; développer leurs forces intellectuelles et physiques ; inspirer les principes républicains. Même si son projet n'est pas accepté, il a tout de même ébranlé l'organisation des institutions.

L'idée d'introduire des exercices d'éducation physique à l'école est dans un premier temps longuement combattue car l'on souhaitait garder la priorité aux disciplines intellectuelles. Ce seront, par la suite, les bourgeois libéraux qui souhaiteront participer d'une manière active à la vie de la nation, qui introduiront des gymnastes et des tireurs au sein de l'armée afin de la rendre forte et efficace.

En 1825, la Commission scolaire est alors chargée d'examiner la nécessité d'introduire la gymnastique à l'école. Plusieurs projets d'enseignement ainsi qu'une multitude de sociétés en tout genre voient le jour en Suisse. Puis arrivent des expatriés allemands qui, à leur tour, répandent leurs idées relatives à la pratique et l'enseignement de la gymnastique. C'est ensuite la Société fédérale de gymnastique, fondée en 1832, qui participe de manière décisive à l'introduction de l'éducation physique scolaire dans le pays. Il convient ici de citer Adolphe Spiess, un enseignant convaincu de l'importance de l'éducation physique pour les deux sexes, dont les idées eurent un impact considérable à travers les cantons. Son enseignement a



parfois été critiqué car celui-ci s'apparentait à un « drill », à un « dressage » qui se rapprochait d'un enseignement de type militaire et autoritaire. Mais il n'en demeure pas moins que c'est lui qui réussit à introduire cette discipline dans le programme scolaire, dans les grandes agglomérations dans un premier temps, puis dans les écoles villageoises.

Au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, dès les années 1850 déjà, l'éducation physique devient une discipline d'enseignement facultative dans de nombreux cantons. Si de plus en plus d'établissements intègrent cette discipline au programme, l'exercice physique est à ce moment-là plus un spectacle et un outil de propagande. En 1858, tous les enseignants de gymnastique dans les écoles se retrouvent et fondent la Société suisse des maîtres de gymnastique qui deviendra l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) en 1980. A cette période-ci, la gymnastique scolaire est avant tout un sujet qui concerne la Confédération. Cette préoccupation a été amenée avec l'idée qu'une préparation efficace d'une armée n'était pas possible sans l'introduction de la gymnastique scolaire obligatoire. C'est pour cela qu'en 1874, l'Organisation militaire de la Confédération suisse de cette même année rend la discipline obligatoire uniquement pour les garçons dès l'âge de 10 ans. Les filles sont exclues des cours, car l'on souhaite consacrer ces leçons avant tout pour préparer de futurs citoyens au devoir de soldat. Le Département Militaire Fédéral souhaite alors déplacer l'éducation militaire à l'école pour prolonger le temps qui est consacré à l'armée. L'école quant à elle, souhaite dès lors être un lieu où s'apprend et se transmet le sentiment d'appartenance à la Nation car elle est avant tout patriotique. Elle représente l'instrument le plus adapté pour participer à cette entreprise qui a pour objectifs de rendre le corps sain, droit et obéissant. Un personnage emblématique de l'époque, Johann Niggeler, élève de Spiess et premier président de la Commission fédérale de gymnastique (CFG), est également convaincu de l'importance de préparer les jeunes garçons au statut de soldat. C'est pourquoi, promoteur de la gymnastique scolaire, il effectue aussi plusieurs démarches pour inscrire l'enseignement de la gymnastique dans le programme des écoles militaires et développe notamment un manuel destiné à l'ensemble du pays. Cependant, les cantons font le contrepois et empêchent le militarisme d'empiéter sur la pédagogie. De plus, les militaires eux-mêmes veillent à ne pas trop empiéter sur la mission éducative de l'école. C'est ainsi que ces deux institutions vont œuvrer ensemble, dans un même but : le bien-être de la Patrie.

C'est alors à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle que le sport, qui se caractérise par son aspect ludique et son esprit de compétition, fait réellement son apparition et prend rapidement de l'importance. Mais comme sa pratique est réservée à certaines classes sociales et que cette nouvelle mode vient de terres étrangères, la Suisse, dans un premier temps, l'accueille avec méfiance. Petit à petit, ce souci de prendre soin de son corps est associé à une offre touristique et le pays se dote d'infrastructures sportives importantes. Ce siècle connaît alors de nombreux progrès notamment en ce qui concerne l'hygiène. L'école privée souhaite

désormais lutter contre les maladies et les fléaux sociaux comme l'alcoolisme. Il est temps de prendre soin de son corps, de le laver, le soigner, l'exercer mais aussi le discipliner. Cette scolarisation du corps, autrement dit la reconnaissance du corps de l'élève, marque un changement du statut social de l'enfant. A cette même période, l'école est touchée par d'importantes transformations qui aboutissent à la mise en place de l'école obligatoire. Dès lors, l'école n'est plus uniquement un lieu d'instruction mais aussi de socialisation. De plus, tous les apprentissages sont des prétextes qui permettent de développer l'attachement au pays. La santé devient une affaire publique et des politiques sanitaires locales et cantonales voient le jour. A présent, l'école développe non seulement les qualités intellectuelles, physiques et morales des jeunes, mais forme également un futur citoyen, respectueux et obéissant. Mais l'école se voit dans un premier temps partagée et doit faire un choix quant à savoir si elle va enseigner le sport ou la gymnastique. Cette première discipline est tout d'abord critiquée pour être déraisonnable, désordonnée, pour n'ayant comme seul but l'amélioration des performances et ne répondant pas à un développement complet du corps. Finalement, un compromis va être trouvé et les deux disciplines auront ainsi leur place au sein de l'éducation physique.

Parallèlement à ces progrès dans le milieu scolaire, les établissements sont accusés d'être responsable du développement de la myopie chez les enfants, du surmenage, des déviations de la colonne vertébrale ou encore de la propagation des maladies épidémiques. Le secteur public doit donc réagir face à ces accusations et met en place une politique d'hygiène scolaire en réadaptant les programmes, les horaires, le mobilier ou en s'assurant de la pratique d'exercices corporels. Bien que l'éducation physique ait été introduite pour des raisons militaires, il est temps de voir d'autres finalités pour cette discipline. Le leitmotiv devient la santé et l'on relève des incidences bénéfiques sur le caractère moral des jeunes dues à l'entraînement du corps.

En 1878, des directives fédérales sont données par l'*Ordonnance* du 13 septembre concernant l'application de la gymnastique obligatoire dans les pays. Plusieurs cantons rencontrent des difficultés à l'appliquer. C'est pourquoi une nouvelle *Ordonnance*, dont les exigences matérielles sont réduites et les heures d'enseignement se résument à 60 heures par années, est émise en 1883. Il faudra attendre les années 1900 pour que des inspections concernant la mise en place de la discipline aient lieu. Il faut dire que les conditions climatiques parfois défavorables et le manque d'infrastructure rendent cette introduction d'autant plus difficile.

C'est à l'aube du XXème siècle que l'implantation de l'éducation physique dans les écoles semble acquise. En 1927, la notion d'éducation physique est intégrée. On retrouve alors d'un côté les médecins qui ont pour objectifs d'affermir la santé et de développer les

aptitudes physiques et d'un autre côté les pédagogues qui, eux, souhaitent former le caractère. Le Conseil fédéral ordonne, en 1941, l'introduction de trois leçons de gymnastique par semaine pour les garçons qui doivent être complétées par d'autres pratiques sportives et qui sont couronnées par un examen d'aptitudes physiques en fin de scolarité obligatoire.

C'est en 1972 seulement que la discipline devient obligatoire pour les filles également. Cette discipline qui a eu davantage de difficultés à s'implanter dans le programme scolaire des filles est due à sa condition et certains préjugés concernant la femme de l'époque. On souhaite qu'elle développe d'autres compétences. Un programme différencié est donc mis en place, une distinction de programme entre les deux sexes qui durera longtemps. De plus, le problème de l'habillement et de la fragilité du corps féminin intervient rapidement. Celles-ci doivent être vêtues de vêtements amples pour ainsi masquer leurs formes. Le port du corset pose aussi quelques problèmes pour l'effort physique. Les différents auteurs des manuels adaptent alors les exercices prévus pour les hommes aux corps frêles de la femme en introduisant de nouveaux mouvements typiquement féminins comme par exemple la danse. Parallèlement à cela, Jaques-Dalcroze développe la rythmique qui a pour but de combler les lacunes de la gymnastique du point de vue de la spontanéité des mouvements ainsi que de leur situation dans le temps et l'espace. Cette nouvelle conception du mouvement est alors intégrée au programme scolaire.

L'éducation physique est un élément essentiel du bien-être de la population et devient finalement une mission de l'Etat. C'est la raison pour laquelle, la population suisse adopte en 1970 un nouvel article constitutionnel déclarant la Confédération responsable de « promouvoir la pratique de l'éducation physique et du sport des citoyens de tous âges » (Egger, 1981, p. 24). C'est seulement suite à de nouvelles bases légales, en 1974, que l'enseignement de l'éducation physique devient obligatoire pour les élèves des deux sexes. Un enseignement de trois heures par semaine doit donc leur être proposé, et ce, jusqu'à la fin des études secondaires.

Ces nouvelles intentions, ces nouvelles méthodes, ces nouvelles activités ainsi que ces nouvelles idéologies corporelles véhiculées témoignent d'une évolution significative de l'éducation physique en Suisse. Cette évolution dépend beaucoup de celle de la société dans laquelle elle se trouve et elle va donc continuer de s'y adapter.

### **2.1.2 La formation des enseignants d'éducation physique**

La formation des enseignants d'éducation physique reste le problème principal de la gymnastique scolaire jusqu'à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle. Ils n'ont souvent pas les aptitudes physiques, peu d'intérêt et une mauvaise formation. L'obligation du service militaire pour les instituteurs est alors mise sur pied en 1875. En 1879, la gymnastique devient une branche

obligatoire dans les établissements pédagogiques. C'est alors dès 1892 qu'ils sont soumis à un examen de gymnastique et seuls les qualifiés peuvent poursuivre la formation dans le cadre d'une école de recrues.

Par la suite, les sociétés sportives décident de mettre sur pied des cours d'introduction pour les instituteurs en vue de les former pour la discipline. De plus, plusieurs manuels sont édités afin de leur donner un apport théorique et de les aider lors de leur planification des leçons.

Les autorités fédérales ayant plus de liberté décident, en 1943, de créer l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport à Macolin. Celle-ci a pour tâche non seulement de former de nouveaux moniteurs, mais aussi d'être le centre des diverses organisations sportives de la Suisse.

### **2.1.3 Les manuels**

Le manuel est un instrument de référence en constante mutation, destiné à être toujours à portée de main. Sa mission est double : présenter la matière à enseigner pour l'enseignant et présenter la matière à apprendre pour l'élève. C'est essentiellement à la fin du XIXème siècle que les manuels concernant l'éducation physique ont vu leur nombre exploser.

En 1876 et en 1898, la Confédération édite deux manuels qui décrivent une gymnastique rigide, ne laissant aucune place à la fantaisie, reflétant une image patriotique et nationaliste. Ceux-ci sont appliqués dans les écoles du pays jusqu'au début du XXème siècle mais ne concernent qu'une minorité d'élèves issus du degré supérieur. Premier manuel scolaire publié par la Confédération, ce manuel de 1876, trop peu pédagogique et contenant des lacunes théoriques, relance le débat entre l'éducation et l'armée. C'est pourquoi, une publication d'un deuxième manuel est nécessaire en 1898. Son rôle est capital car il a pour but de donner à l'enseignant un outil de référence et d'uniformiser les exercices physiques dans les écoles du pays.

Au début du XXème siècle, le manuel de 1912 témoigne de la division de la gymnastique scolaire en Suisse qui se voit séparée entre la gymnastique allemande et la gymnastique suédoise. En 1916 et 1927, des manuels de gymnastique pour jeunes filles font leur apparition mais le Conseil fédéral recommandera plus tard de mettre les deux sexes sur un même pied d'égalité dans le domaine de l'éducation physique. Malgré cela, ce premier manuel relève une grande avancée en reconnaissant l'éducation physique féminine et participe fortement à son développement. Ces deux manuels ont pour tâche de renseigner le maître sur les besoins de mouvement de l'enfant ainsi que sur son développement. Il doit donc les doter de connaissances sur le corps humain et sur ses fonctions. Dès lors, on

reconnait l'individualité de l'élève, on respecte sa vitesse d'acquisition et l'on met en valeur l'esprit ludique lors de l'apprentissage.

Un sixième manuel alors, le manuel de 1942, est influencé par la situation politique du moment puisque celui-ci est édité en pleine deuxième guerre mondiale. Malgré la volonté de former un futur citoyen-soldat discipliné, courageux, en bonne condition physique, on pressent une évolution de la discipline.

Paru entre 1957 et 1962, le Manuel suisse de gymnastique n'est plus destiné uniquement aux garçons mais aussi aux filles. Celui-ci vise une éducation globale pour un développement harmonieux. C'est alors que les finalités politiques changent et la volonté d'amélioration de la santé publique se fait ressentir dans les manuels parus entre 1975 et 1981.

## **2.2 L'éducation physique à l'école**

### **2.2.1 Son enseignement vu par le Plan d'études romand (PER)**

Dans le Plan d'études romand (PER), le domaine *Corps et mouvement* comprend deux parties : l'*Education physique* qui a pour but d'enrichir le répertoire moteur de l'élève et l'*Education nutritionnelle* qui vise à sensibiliser l'enfant au tri des déchets et à l'importance d'une alimentation équilibrée. Le domaine *Corps et mouvement* contribue non seulement au développement des capacités physiques mais également cognitives, affectives et sociales de l'élève. Son objectif est de sensibiliser l'élève et ainsi de développer un comportement responsable face à son corps, celui de ses camarades et de son environnement. Plusieurs séquences sont proposées afin d'expérimenter et de vivre diverses situations car il a également pour but l'autonomie de l'élève. Une attention toute particulière sera aussi mise sur la prévention des accidents. (Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin [CIIP], 2010).

L'Education physique, elle, « vise à enrichir le répertoire moteur et à optimiser les ressources personnelles de chaque élève » (Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin, 2010, p. 48). Elle permet notamment des activités physique régulière et offre des connaissances permettant une pratique sportive autonome et responsable. Son enseignement pour l'ensemble de la scolarité obligatoire est articulé autour de quatre axes : condition physique et santé ; activités motrices et/ou d'expression ; pratiques sportives ; jeux individuels et collectifs.

Afin de répondre aux divers objectifs du PER, l'Office fédéral du sport (OFSP) propose différents documents tels que *mobilesport* ou encore *Eclairages théoriques* qui soumettent des exercices et incitent à la réflexion.

### 2.2.2 Son rôle

En Suisse, l'éducation physique est obligatoire dans tous les établissements scolaires. Ceci se justifie non seulement pour des raisons pédagogiques mais aussi hygiéniques. L'activité physique, le sport et les jeux sont essentiels pour l'être-humain, pour son bien-être physique, psychique et social.

Avant toute chose, une leçon d'éducation physique doit avoir du sens pour les enfants. Elle doit répondre à leurs besoins ainsi qu'à leurs questions car « personne ne peut s'intéresser à une information, ni intégrer de nouveaux éléments, s'il ne voit pas l'usage qu'il pourrait en faire » (Dewey, 1976, cité par Bucher & Ernst, 1998, p. 84). Les élèves qui ont donc de l'intérêt, des projets et qui sont curieux seront davantage susceptibles de réussir.

Chez les plus jeunes, la motricité est, dans un premier temps, la seule façon d'avoir un contact psychosocial. C'est pourquoi, « l'éducation physique doit permettre de préciser la place du corps dans la société et la culture » (Ulmann, 1989, cité par Bucher & Ernst, 1998, p. 4). C'est également le rôle de cette discipline d'apprendre à exercer un mouvement volontairement.

L'une des fonctions de cette discipline est l'apprentissage et plus particulièrement l'apprentissage *par le physique*. Elle doit aussi permettre des découvertes et notamment celles d'entretenir son corps et de doser ses efforts. C'est donc une préparation pour ainsi bien gérer sa santé. Cette discipline permet aussi de développer une attitude respectueuse envers son corps et son environnement car l'un des éléments de la santé est le mouvement. Cette fois-ci, sa fonction est donc d'éduquer *au physique*.

L'objectif de l'entraînement général est d'abord d'améliorer la santé et d'augmenter les capacités motrices générales. S'il développe les capacités motrices, il agit également dans le domaine psychologique de la personne, sur son psychisme et sa socialisation. L'effort doit donc avoir lieu notamment pour comprendre les mécanismes que l'enfant met en œuvre. Si l'éducation physique permet de développer son corps, elle a aussi pour objectifs de présenter un certain nombre d'activités et de sports que l'enfant pourra décider d'approfondir par la suite s'il le souhaite. Elle permet également de privilégier les relations entre les élèves pour ainsi participer à l'apprentissage de la sociabilité, de faire découvrir la culture de la camaraderie, de former le caractère, d'apprendre à se contrôler et d'apprendre à gérer ses émotions. Cette discipline offre encore à l'enfant la possibilité de développer son autonomie ainsi que son harmonie.

Ce sont les fins éducatives qui vont donner du sens à l'école. L'éducation physique est donc une discipline privilégiée pour jouer avec les règles (de sécurité, institutionnelles, etc.) et pour inciter les élèves à donner du sens à ce qu'ils font.

### **2.2.3 Le rôle de l'enseignant**

Le rôle de l'enseignant en activités physiques est avant tout de comprendre les spécificités de chacun de ses élèves pour ensuite pouvoir les exploiter au mieux. Car chaque individu est unique et à sa façon de bouger, de se mouvoir. Tous les élèves ne se développent pas au même rythme c'est pourquoi il est impossible d'exiger une même performance sportive de la part d'une classe. De plus, chacun possède des caractéristiques physiques différentes, c'est donc à l'enseignant d'apporter des situations d'apprentissages variées pour que tous puissent s'exprimer le plus favorablement. La pédagogie différenciée permet alors de développer les compétences de chacun en prenant en compte et en utilisant leurs différences pour créer des situations d'apprentissage adaptées. Cette pédagogie permet également de lutter contre l'échec scolaire puisqu'elle répond à un besoin personnel de l'élève et suscite son envie d'apprendre.

L'ambition de l'enseignant est donc de *comprendre* et d'*agir* pour que les élèves puissent ensuite s'adapter aux diverses situations motrices. C'est cette envie de participer activement qui donnera alors envie à l'enseignant de rendre ce projet éducatif intéressant. Ce dernier a aussi pour rôle d'offrir à l'enfant un bon équilibre de vie en lui permettant de réaliser l'harmonie entre son corps et son esprit, de susciter de l'intérêt pour le sport, d'améliorer sa psycho-motricité et de lui donner le goût de l'effort, du dépassement de soi en créant des habitudes de vie saine.

Afin de répondre à ces objectifs et pour faire entrer les enfants en apprentissage, l'intérêt ne suffit pas. L'enseignant doit donc motiver ses élèves en donnant du sens aux différentes situations d'apprentissage et en prenant en compte les représentations et les aspirations de ces derniers. L'attitude de l'enfant se verra influencée par sa motivation ainsi que son plaisir de jouer. Dans une activité physique, le mouvement fait sens mais ce dernier peut également être trouvé en prenant en compte l'histoire de l'élève. Il possède des ressources, des connaissances, de la motivation sur lesquelles peut s'appuyer l'enseignant. Il s'agit donc de prendre ces différences comme un enrichissement sur lesquelles il est possible de construire de nouveaux savoirs. Très souvent, les explications verbales d'un mouvement sont insuffisantes. La présentation d'un modèle peut alors aider l'élève à comprendre ce qui lui est demandé. Lors de la pratique des mouvements, l'enseignant a aussi pour tâche de faire prendre conscience aux enfants des opérations qu'ils mettent en œuvre pour réaliser la tâche. Il doit aménager un contexte et sera par la suite amené à varier les conditions afin que les apprenants ne puissent pas appliquer le même schéma de réponse pour chacun d'eux. Cette

modification apportée est bénéfique pour l'apprentissage car celui-ci ne se fait pas de manière passive. La connaissance est quelque chose que l'individu doit construire activement. Le maître doit aussi prévoir l'erreur et l'utiliser, la faire exploiter pour ensuite la dépasser. Une fois l'exercice terminé, le sujet doit pouvoir évaluer sa performance en comparant cette dernière avec le résultat qui était attendu. C'est alors à l'enseignant de fournir les informations complémentaires pour rendre cette évaluation possible. Celles-ci doivent être fréquentes, simples et être données rapidement après la réalisation. L'ensemble de ce travail ne peut être bénéfique seulement si l'enseignant préserve les droits du jeune athlète. C'est pourquoi, en 1979, Martens et Seefeldt proposent la Charte des droits de l'enfant dans le sport qui a été révisée en l'an 2000 (annexe 1).

A présent, il semble évident que, dans chacune de ces situations, l'enseignant doit offrir les mêmes chances à chacun d'acquérir leurs savoirs en lien avec la matière enseignée, autrement dit, son traitement doit être équitable. L'accent de l'éducation physique à l'école ne devrait pas être mis sur la compétition ni sur la performance, l'ordre ou encore l'esthétisme. Il est aussi très important que l'enseignant se fixe des objectifs pour lui-même, qu'il ait des projets qu'il souhaite réaliser pour ainsi orienter son enseignement et le réadapter.

## **2.3 La position assise**

### **2.3.1 Petit historique**

Pendant longtemps, et ce jusqu'au XIX<sup>ème</sup> siècle, la position assise était considérée par les pédagogues et les éducateurs comme « un acte de discipline, une façon de contrôler son corps » (Attinger *et al.*, 1994, p. 14). Cependant, une dégradation de la posture avait été relevée par deux maîtres de gymnastique (P.H. Clia et R. Hanhart) et une remise en question avait déjà vu le jour en 1829. Selon eux, un manque d'activités physiques des écoliers, l'obligation de rester assis et un matériel scolaire inadapté en étaient les causes. Ceci était totalement en décalage avec leur vision de l'enseignement qui devait viser un développement harmonieux de l'âme mais aussi du corps. De plus, D.G.M Schreber, médecin et pédagogue, insiste sur le fait que la position assise « ne doit pas durer plus de deux heures d'affilée et les bancs d'école doivent comporter un dossier destiné non à s'appuyer durant le travail mais à soutenir le dos pendant les instants de détente » (Attinger *et al.*, 1994, p.15). C'est pourquoi en 1860, afin que les élèves puissent grandir sainement, il serait bénéfique de consacrer une heure d'enseignement sur deux à des activités corporelles telles que la gymnastique ou encore les travaux manuels. Durant cette même période, le médecin C. Fahrner relève également une proportion énorme d'enfants ayant une posture inadéquate provoquant la myopie ou encore le dos rond. Selon son étude sur les bancs d'école, la majorité des élèves a une mauvaise



posture ce qui a des répercussions négatives sur leur croissance. C'est pourquoi, une adaptation du mobilier aux dimensions du corps de l'enfant est nécessaire. Ces différentes théories et analyses effectuées sur la position assise montrent une réelle préoccupation pour la santé des élèves.

M. Montessori, pédagogue et médecin italienne, « est la première à lancer, en 1912, l'idée d'une certaine liberté de choisir sa position assise » (Attinger *et al.*, 1994, p.17). C'est ainsi, qu'avec son aide et l'aide d'autres défenseurs de la nouvelle pédagogie, qu'un nouveau mobilier est introduit, en 1930. Celui-ci est davantage individualisé et adaptable à chacun. Mais le remplacement du mobilier ne résout pas tous les problèmes physiques des élèves. En 1960, pour remédier à ce problème toujours présent, le professeur de gymnastique Chr. Patt propose, dans un premier temps, un programme intitulé « Une pause de gymnastique par heure ». Mais celui-ci ne remporte pas grand succès auprès des autorités. C'est alors qu'une campagne nommée « Mach mit-blib fit » est mise sur pied par le DIP zurichois. Celle-ci influence considérablement l'enseignement et par la suite, des pauses-gymnastique sont introduites dans différents cantons durant les périodes de cours.

Après avoir consacré plusieurs études sur le sujet on affirme que la position assise n'est pas l'unique cause des problèmes physiques rencontrés par les écoliers. Cependant plusieurs enseignants qui se soucient de l'hygiène de leurs élèves vont pratiquer « un enseignement animé qui favorise une position assise dynamique et ménage des pauses consacrées au mouvement et à la détente, de sorte que leurs élèves aient pleinement conscience de la nécessité du mouvement » (Attinger *et al.*, 1994, p.19). Cette sensibilisation au mouvement ou plus particulièrement cette hygiène de vie introduite par l'école devrait par la suite se répercuter dans la vie privée de l'enfant qui aura eu l'enseignant pour exemple. « Il existe un lien indéniable entre le domaine du sport, une vie de classe animée et un comportement mobile » (Attinger *et al.*, 1994, p.19).

La campagne, intitulée « Assis, assis, assis... j'en ai plein le dos ! », lancée en 1984 par l'Association suisse de l'éducation physique à l'école (ASEP) a pour objectif de favoriser une position assise dynamique pour ainsi promouvoir la santé chez les élèves. Elle propose de réduire le temps de la position assise conventionnelle et monotone, d'introduire des positions assises alternatives et dynamiques, d'adapter le mobilier, de varier les positions pour certaines activités, d'introduire des accessoires permettant la détente et le mouvement, d'introduire des pauses régulières favorisant le mouvement ou encore d'informer les parents concernant leur rôle de modèle. L'enseignant est ici non seulement un modèle pour l'élève qui le prendra comme exemple par la suite, mais il est également un conseiller dans les domaines de l'éducation physique et du maintien (Attinger *et al.*, 1994).

### 2.3.2 La position assise dynamique : de 1985 à 2005

Il n'est pas rare de constater que la monotonie prend souvent le dessus sur la dynamique dans les classes. Ceci n'est pas recommandé d'autant plus que la position assise fixe et sans changement va provoquer une contraction des muscles qui empêchera l'enfant d'avoir une position physiologique adéquate. Cette même position va également conduire à un affaiblissement de la musculature. Pourtant, « un contexte scolaire bien conçu favorise le bien-être physique et psychique de l'enfant » (Attinger *et al.*, 1994, p.26). Pour ce faire, plusieurs moyens sont possibles. Tout d'abord, les accessoires tels que les coussins, les balles, etc. peuvent être utilisés pour remédier aux mauvaises positions. De plus, les étirements, le renforcement, l'endurance, la coordination, les positions ainsi que les mouvements de détente complétés par des exercices respiratoires sont fortement recommandés car ils sont utiles et simples. « Par mouvements de détente, on entend la rupture volontaire de la monotonie de la station assise active ou passive par une sollicitation de l'appareil moteur en général et de la colonne vertébrale en particulier » (Attinger *et al.*, 1994, p.35). Ces moments de détente devraient être répartis et intégrés lors de l'enseignement courant pour renforcer la capacité de concentration des enfants. Une bonne respiration permet de prendre conscience de son corps. Celle-ci influence aussi « l'état d'excitation et la sensibilité de l'homme » (Attinger *et al.*, 1994, p.77). On peut constater ici que les exercices corporels mis en place vont permettre de créer des conditions favorables pour maintenir son corps dans la vie quotidienne.

Afin d'obtenir un résultat optimal et de pouvoir être à l'écoute de son corps et de ses fonctions, il est nécessaire d'abandonner toutes tensions psychiques et physiologiques avant d'effectuer les exercices. Ces premières ont non seulement une influence sur les tensions musculaires mais aussi sur les dispositions à l'apprentissage par une oxygénation générale.

Les positions dites « calmes » sont donc très éprouvantes et génèrent énormément de fatigue. Ceci est dû au manque d'alternance entre fléchissement et étirement. De plus, la fatigue engendrée par la monotonie provoque de mauvaises postures. La position assise « calme » qui était initialement synonyme d'attention et de concentration est finalement à l'origine de divers maux tels que des douleurs dorsales, déformation de la colonne vertébrale, etc. S'il y a donc une seule recommandation à retenir, c'est bien de « bouger régulièrement et judicieusement » (Attinger *et al.*, 1994, p.91). Car l'enfant a non seulement un besoin naturel de mouvement mais le mouvement est également un principe vital !

## **2.4 L'enfance active : de 2005 à aujourd'hui**

### **2.4.1 L'état de santé des enfants : les causes et les conséquences**

Le comportement des enfants ainsi que leur état de santé ont fortement régressé notamment sur le plan de l'attention, du comportement (agressivité, violence) et de la capacité de concentration. Les performances d'un certain nombre d'enfants sont en régression alors que leurs déficiences motrices, elles, sont en augmentation. Le manque de mouvement est l'une des causes principales des problèmes. C'est pourquoi, la Charte d'Ottawa de 1986 demande que la société permette à chaque personne d'accéder à la santé.

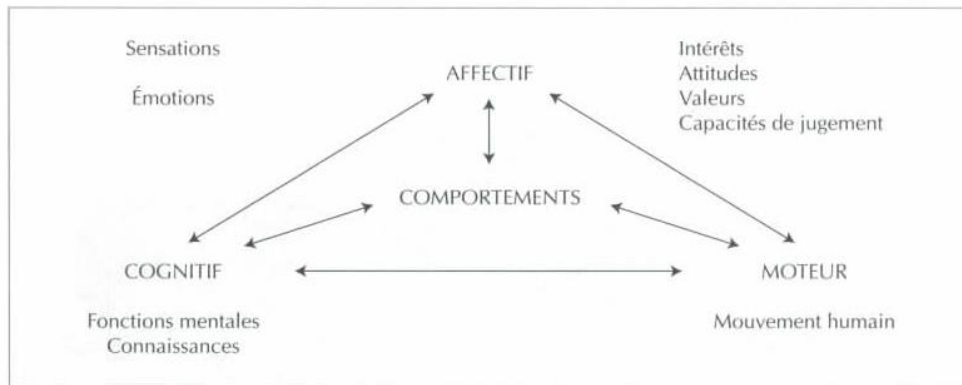
Cette dégradation de la santé s'explique de plusieurs façons. Elle est causée d'une part par l'influence des médias mais aussi par la pression de la consommation, la technique qui évite de fournir le moindre effort comme l'ascenseur par exemple, ainsi que l'augmentation de la circulation et la disparition d'espaces de jeux qui empêchent les enfants de faire leurs expériences, de créer et d'aller à la découverte du monde puisque les nouvelles occupations deviennent l'ordinateur, la télévision ou les consoles de jeux. Un déséquilibre se fait alors ressentir et les conséquences dues au manque d'activité physique sont de plus en plus frappantes lorsque l'enfant grandit. Pour rester en bonne santé, le corps humain a donc besoin de faire des efforts. De plus, on relève une régression de son développement tant d'un point de vue social que moteur ainsi qu'une réduction de l'autonomie. Ces enfants qui n'ont pas eu l'occasion de faire leurs expériences en sautant, en marchant en équilibre ou encore en se balançant, accumulent des lacunes et sont davantage exposés aux accidents que les autres car ils ne maîtrisent pas les mouvements de la vie quotidienne. Les jeunes qui sont alors peu performants physiquement sont souvent en surpoids et ont très peu confiance en eux. Ils ont une majorité de résultats négatifs dans le domaine du sport et ont une mauvaise image d'eux-mêmes ce qui les qualifie d'« incompetents » et crée un rejet de la discipline de leur part. Un retard moteur aura donc des conséquences sur la personne et son rapport au corps mais peut également causer des troubles lors de l'acquisition du langage.

### **2.4.2 L'enfant et son développement**

« L'enfant a besoin de bouger, de jouer et de s'exprimer » car « le mouvement lui est presque aussi nécessaire que boire et manger » (Francotte, 1999, p.10). Les avantages d'une éducation par le mouvement sont nombreux. Elle favorise l'évolution de l'enfant, elle aide au développement de sa personne, favorise son intégration dans le monde et « participe ainsi au développement harmonieux et global du comportement de l'enfant » (Francotte, 1999, p. 11). Toutes les relations humaines dépendent de l'équilibre de trois domaines : le cognitif, l'affectif et le moteur. De plus, un troisième domaine, le domaine psychomoteur, est défini

par la relation du domaine affectif et moteur. Ces trois domaines vont évoluer à des rythmes différents suivant l'individu car ils sont liés à la maturation biologique (schéma 1).

Schéma 1 : Les 3 domaines de comportements (Francotte, 1999, p. 10)



Il existe une « période critique » ou un « âge d'or » pour toute personne. Ce moment représente la période durant laquelle « l'individu se trouve dans les conditions optimales pour l'apprentissage ou l'acquisition d'une aptitude ou d'une habileté donnée » (Francotte, 1999, p. 11). Il est différent pour chacun ce qui génère des variations au niveau de la vitesse d'apprentissage (schéma 2).

Schéma 2 : Taxonomie des comportements moteurs d'Harrow (Francotte, 1999, p. 12)

Niveau 1	<b>Mouvements réflexes</b> (présents dès la naissance)
Niveau 2	<b>Mouvements fondamentaux de base</b> – Mouvements locomoteurs – Mouvements non locomoteurs – Mouvements manipulatifs (présents dès la première année)
Niveau 3	<b>Aptitudes perceptives</b> – Aptitudes perceptives visuelles – Aptitudes perceptives kinesthésiques – Aptitudes perceptives auditives
Niveau 4	<b>Aptitudes physiques</b> – Endurance, résistance – Force, vitesse – Souplesse, agilité...
Niveau 5	<b>Habiletés motrices</b> (développement privilégié de 7 à 12-13 ans)
Niveau 6	<b>Communication non verbale</b>

Chez l'enfant, le mouvement précède bien évidemment le développement intellectuel (cognitif) et émotionnel (affectif). Celui-ci va contribuer au développement mental, au développement du langage et de l'intelligence ainsi qu'à l'élaboration de la personnalité (tableau 1).

Tableau 1 : Degré de développement (Zahner & Schweizer, 2008, cité par Hotz & Rentsch, 2000, p. 12)

	Puberté			
	Premier âge scolaire (5–9 ans)	Second âge scolaire (9–12 ans)	Première phase pubertaire	Seconde phase pubertaire
			Puberté Filles: 11/12 ans – 13/14 ans Garçons: 12/13 ans – 14/15 ans	Adolescence Filles: 13/14 ans – 17/18 ans Garçons: 14/15 ans – 18/19 ans
<b>Besoin de mouvement</b>	Très prononcé	Existe	A plutôt tendance à faire défaut; souvent flegmatique, fortement attaché à soi-même	Différent selon la socialisation et la situation
<b>Envie d'apprendre</b>	Prononcée	Motivation naturelle	Besoin d'être soutenu	Varie en fonction du contenu d'apprentissage
<b>Envie de performance</b>	Bonne	Souvent très bonne	Plutôt moindre (besoin de soutien)	Bonne
<b>Compétitions</b>	Envie spontanée de participer	Désir prononcé de participer	Désir de participer plutôt en baisse: peur du ridicule et de ne pas être à la hauteur, souvent aussi refus de la performance	Envie différente selon l'entourage
<b>Rapport avec l'autorité (par exemple, le moniteur)</b>	Le plus souvent pas de problèmes	Distanciation du moniteur, autorité de plus en plus limitée au domaine technique	Rejet de l'autorité en général, désir d'intervention	Préférence pour la gestion de type partenariat
<b>Capacité de concentration</b>	Bonne jusqu'à 15 min	Le plus souvent bonne	Très bonne	Bonne
<b>Caractéristiques psychiques et sociales</b>	Bon équilibre psychique, conception de la vie plutôt optimiste, insouciance, mais souvent égocentrisme	Assurance, ne doute pas encore de soi ou de ses compétences, souvent courageux et prêt à prendre des risques, mais toujours égocentrique, recherche davantage la société (groupe, entraînement) et peut être intégré à une équipe	A la recherche de son identité, facilement déstabilisé et souvent manque de confiance en soi (de courage pour les exercices difficiles); conséquence: esprit de groupe accru (important pour la composition des groupes d'entraînement)	Intégration sociale et affirmation de la personnalité

### **2.4.3 Les avantages d'un développement moteur précoce**

Plusieurs études scientifiques ont démontré l'importance pour la santé des activités physiques et de la pratique du sport. Il est également très important que les enfants et les jeunes s'adonnent à ces pratiques car celles-ci développent non seulement les aptitudes motrices, la forme physique mais renforce aussi le squelette, prévient l'ostéoporose, réduit les risques de maladies cardiovasculaires ainsi que le surpoids, prévient les problèmes de posture et agit sur la santé psychosociale. « Hormis les prédispositions héréditaires, les facteurs de risque chez les enfants sont principalement déterminés par leur comportement » (Dössegger & Zahner, 2004, p. 132). Cependant, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), deux tiers de la population mondiale ne bouge pas assez ce qui a un impact négatif sur leur état de santé et leur qualité de vie future. Pour éviter ce problème dès le plus jeune âge, le mouvement, le jeu et le sport sont très adaptés à l'enfant. De plus, comme le souligne Zahner (2004), « santé et bien-être sont avant tout une question de mode de vie » (p. 10).

Les enfants qui ont été sollicités très tôt et qui ont eu la possibilité de faire leurs propres expériences ont de meilleures aptitudes motrices et peuvent ainsi exercer des mouvements très précis en courant moins de risques d'accidents ce qui facilitera de développer leur potentiel sportif. L'acquisition chez l'enfant d'une large palette de mouvements offre la possibilité de pratiquer un entraînement futur et ainsi de développer un intérêt plus vif pour les sports de compétition. Chacun est armé biologiquement c'est pourquoi l'apprentissage se fait en mémorisant des mouvements de base pour ainsi répondre à un besoin naturel d'activité physique chez l'enfant.

Mais lorsque la personne acquiert une nouvelle action motrice, il est nécessaire de l'entraîner, de la répéter pour que celle-ci devienne un automatisme et qu'elle soit alors plus rapide, plus précise. C'est à ce moment-là que d'autres informations pourront être enregistrées. L'enfant qui se voit faire des progrès et qui accumule les expériences positives sera alors fier de lui-même, se sentira bien dans son corps et développera de ce fait une bonne estime de soi. La personne qui prend conscience de ses compétences influence positivement la pratique physique. Elle est mieux intégrée dans le groupe et s'engagera à long terme dans une discipline sportive. Les avantages d'une bonne expérience du mouvement sont donc nombreux et touchent plusieurs domaines tels que le domaine sensoriel, psychique, cognitif, et moteur.

### **2.4.4 Le mouvement : la solution pour une vie saine**

Le 25 avril 1985, le thème *sport et santé* a fait l'objet d'une table ronde à l'Institut suisse de prophylaxie de l'alcoolisme. Aujourd'hui, l'homme est davantage centré sur lui-même et sur son environnement familial. Le sport est donc devenu synonyme de « bien-être

personnel mais également de socialisation, de rencontre avec les autres, de pratique d'un esprit...collectif » (Bizzini, 1989, p. 7). On peut remarquer ici l'influence de John Lock ainsi que de sa maxime « mens sana in corpore sano », une influence que l'on retrouve également dans la définition du sport du Larousse : « C'est une pratique méthodique des exercices physiques en vue du perfectionnement non seulement du corps humain, mais encore de l'esprit, de certaines qualités telles que la loyauté, l'énergie, la persévérance, la décision » (Bizzini, 1989, p.7).

C'est alors au cours de sa première année de vie que l'enfant va développer ses réflexes moteurs et gagner de l'autonomie. Puis entre quatre et sept ans, il développera très rapidement ses performances sensori-motrices. L'enfance est donc l'âge idéal pour apprendre. De plus, ce développement « souligne l'importance primordiale de l'activité physique et du sport chez les jeunes enfants » (Dössegger & Zahner, 2004, p. 47). Sa qualité de vie détermine alors sa qualité future et l'habitude acquise de l'activité physique perdurera toute sa vie.

L'activité physique ludique et régulière est une possibilité pour ainsi améliorer la motricité qui est l'élément central du développement de l'enfant. Les différents domaines de la discipline tels que l'endurance, la force, la souplesse, sont liés et permettent de prévenir divers maux. La musculation par exemple, préviendra les problèmes posturaux et favorisera aussi la croissance osseuse qui permettra de meilleures performances et améliorera à son tour la confiance en soi. Mais pour éviter la sédentarité, il est nécessaire de stimuler l'envie de faire travailler son corps. Les activités motrices exercées lors du cycle 1 sont essentielles car celles-ci vont particulièrement contribuer au développement des aptitudes perceptives de l'enfant qui lui permettront d'adapter et d'ajuster son mouvement, ainsi qu'au développement des mouvements fondamentaux. « L'objectif principal de cette éducation perceptivo-motrice est d'amuser et de former l'enfant par le mouvement [...] sans « intellectualiser » de manière excessive les séances qui deviendraient alors trop statiques » (Francotte, 1999, p. 14). C'est pourquoi, il est important de se rappeler que « l'enfant a besoin de bouger ; les leçons d'éducation perceptivo-motrice doivent avant tout être dynamiques » (Francotte, 1999, p. 14).

Certains lieux tels que les crèches, les écoles enfantines ainsi que les écoles primaires sont propices au développement moteur de l'enfant. Le rôle de l'éducation physique est alors très important à l'école car il a pour objectif de favoriser le plaisir de bouger, d'encourager et de proposer des exercices variés pour accumuler des expériences positives. On oublie trop souvent de laisser les enfants seuls, sans surveillance pour leur permettre de se découvrir et de découvrir leurs limites personnelles ce qui leur permettra de prendre confiance en eux. « Car c'est en « faisant » soi-même que l'on accumule le plus d'expériences et de savoir »

(Baumert, 2002, cité par Pühse, 2004, p. 198). C'est pourquoi, la rue ou plus précisément les jardins et les parcs méritent aussi d'être exploités car ils offrent notamment la possibilité de développer l'imagination. La configuration de l'environnement est alors déterminante pour le développement et influence l'action. Dans le cadre familial, le rôle des parents, souvent pris comme modèle, est très important car leurs activités physiques influencent celles de leurs enfants. C'est donc leur tâche de leur proposer des expériences, de les emmener à la piscine, en forêt ou faire un tour en rollers car, bouger est fondamental pour l'enfant. Il est également très important que l'enfant se sente encadré et encouragé par ces derniers. En revanche, l'aspect compétitif du sport ne devrait pas être mis en avant. Il est préférable de lui proposer des activités physiques multiples et variées pour qu'il puisse, plus tard, se spécialiser dans un sport. De plus, la pratique d'un sport ne doit pas être forcée car celle-ci aura un effet inverse et diminuera alors ses chances d'exercer une activité physique.

Afin de prévenir un manque d'activité physique, il est primordial d'inciter les jeunes à faire du sport régulièrement. A l'école, des devoirs de motricité pourraient donc être une solution qui compléterait les cours d'éducation physique. Mais cela doit être fait avec précaution et doit être adapté au développement de chaque individu en faisant preuve d'imagination et en diversifiant les exercices. L'activité physique est aussi une façon d'envisager l'apprentissage par l'action et d'éviter ainsi un apprentissage monocorde. Elle favorise un apprentissage global, entretient l'attention et la motivation et stimule la personne car dans une telle situation, l'enfant a besoin de solliciter tous ses sens. Nous pouvons alors noter cette liaison directe entre les performances scolaires et les performances physiques. Tout en pratiquant des activités sportives régulières, il est donc possible d'entretenir sa forme, de s'assurer une bonne hygiène de vie mais également de faire de nouveaux apprentissages, de s'amuser et de faire de nouvelles rencontres.

### **3 Méthodes de recueil de données**

#### **3.1 Choix de l'outil**

Pour répondre à mon questionnement, j'ai souhaité mener une enquête lors de mon stage 3.1 et ainsi mettre en place une dynamique allant dans le même sens que celle de *l'école en mouvement*. Deux questionnaires à l'intention des élèves ont été créés, d'une part pour connaître leur rapport avec l'éducation physique ainsi que leur ressenti par rapport à leur capacité d'attention et leur capacité à rester assis sur une chaise une demi-journée entière, et d'autre part pour connaître leur rapport aux exercices corporels mis en place durant les six semaines de stage. De plus, j'ai également élaboré deux interviews, à l'intention de la formatrice en établissement (FEE) cette fois-ci. La première a pour but de découvrir le regard



que porte la FEE sur la capacité d'attention de ses élèves mais aussi de découvrir quelque peu son enseignement et son rapport au mouvement en classe. La seconde est davantage axée sur le ressenti de l'enseignante face aux différents exercices mis en place. Afin d'élargir mon champ de vision et d'obtenir des résultats à plus large échelle, un autre questionnaire destiné à cinq enseignants d'école primaire a également été mis en place.

### **3.2 Participants**

J'ai effectué mon stage 3.1 dans une classe à degrés multiples. Les élèves questionnés étaient alors des élèves de 3-5<sup>ème</sup> Harmos. Le groupe classe est constitué de 10 élèves, 5 garçons et 5 filles dont 2 garçons de 3<sup>ème</sup> Harmos, 1 garçon et une fille de 4<sup>ème</sup> et 2 garçons et 4 filles de 5<sup>ème</sup>. La classe de stage se trouve dans un petit village du canton de Berne.

Les enseignants questionnés sont des enseignants d'école primaire, du canton de Berne également, travaillant dans le cycle 1 et 2.

### **3.3 Elaboration des exercices corporels**

J'ai élaboré cinq séries d'exercices traitant ainsi cinq domaines d'activité physique différents. La première série est axée sur l'équilibre, la seconde sur la réaction, la troisième sur l'étirement, la quatrième sur la respiration et la cinquième sur le renforcement. Chaque série comprend environ cinq exercices en lien avec un même thème.

Lors de l'élaboration des exercices corporels, je souhaitais d'une part toucher à plusieurs domaines de l'éducation physique pour montrer qu'il est possible de les exercer dans une halle de gymnastique mais également dans le cadre d'une classe, et d'autre part pour répondre aux besoins des élèves et ainsi avoir une série répondant aux divers « états » physiques et psychiques de ces derniers.

### **3.4 Présentation et mise en place de l'outil**

Au début de mon stage, j'ai distribué le premier questionnaire à chaque élève afin de recueillir les différents avis. J'ai également interviewé ma FEE à ce même moment. Afin de ne pas influencer les réponses des élèves, la thématique de ma recherche ne leur a pas été explicitée.

Dès la première semaine, après avoir recueilli les réponses des élèves et de la FEE, j'ai introduit trois séries d'exercices différentes. Etant donné la période de Noël très chargée, je n'ai pas eu suffisamment de temps pour introduire les cinq séries prévues initialement. C'est pourquoi, seules les séries axées sur l'équilibre, la réaction et l'étirement ont été mises en place. Lors de cette semaine, j'ai décidé d'effectuer une série par jour puis deux lors de la

deuxième semaine. Dès la troisième, nous prenions un moment lors de chaque leçon pour effectuer les différents exercices et avons poursuivi ainsi jusqu'à la fin du stage. Les diverses séries d'exercices étaient instaurées de manière intuitive pour répondre au mieux à « l'état » physique et psychique des enfants. De plus, la longueur de celles-ci variaient d'une fois à l'autre en fonction de leur motivation et plus particulièrement de leurs besoins.

A l'issue de ces six semaines de stage, j'ai recueilli les deuxièmes questionnaires afin de connaître le rapport des élèves avec les exercices corporels mis en place. Une deuxième interview de la FEE s'est également déroulée afin d'avoir un regard externe sur ces différents exercices. De plus, les cinq questionnaires envoyés aux enseignants d'école primaire m'ont notamment permis d'observer leur rapport au mouvement en classe.

### **3.5 Traitement des données**

Après avoir récolté l'ensemble des questionnaires des élèves, j'ai fait une synthèse de leurs réponses pour ainsi en faire ressortir une tendance générale. La comparaison des résultats m'a permis alors de faire des liens avec ma théorie pour en tirer une conclusion.

Les questionnaires envoyés aux enseignants ont également fait l'objet d'une comparaison. Ceux-ci sont venus étayer les réponses obtenues lors des interviews de ma FEE.

## **4 Résultats**

### **4.1 Questionnaires individuels remplis par les élèves**

Au total, dix élèves ont été questionnés. Les données récoltées ont été comparées et une synthèse a été faite pour chacune des questions. Ainsi, la tendance générale a pu être observée et mise en évidence.

#### **4.1.1 Synthèses du premier questionnaire**

Ces questionnaires ont été distribués au début du stage dans le but de recueillir les impressions des élèves et leur relation avec l'éducation physique (annexe 2).

Dans un premier temps, l'on peut constater sur la figure 1 que la totalité des élèves dit apprécier la gymnastique. Le plaisir de bouger, de faire des jeux et du sport tout en s'amusant est fréquemment relevé.

Figure 1 :

1. Aimes-tu la gymnastique ?	<input checked="" type="checkbox"/> (10) oui <input type="checkbox"/> non
------------------------------	---

Figure 2 :

2. Pour toi, est-ce difficile de rester assis tout un matin ?  oui  (10) non

Les élèves sont également unanimes sur la question 2. A mon grand étonnement, ils ne voient pas de difficulté à rester assis lorsque l'enseignante l'exige et que l'activité le demande.

En revanche, les avis diffèrent davantage lorsqu'il s'agit de choisir sa journée préférée. Même si une majorité dit aimer le mardi pour ses leçons de bricolage et d'éducation physique, le lundi est également apprécié par les quelques élèves exerçant un instrument et ayant le cours ce jour-ci. Le mercredi, le jeudi et le vendredi sont aussi mentionnés mais davantage pour les activités extra-scolaires. Ce sont des jours durant lesquels les élèves ont plus de temps à disposition, notamment pour inviter leurs camarades.

Figure 3 :

3. Quelle est la journée que tu préfères dans la semaine ?

(2) lundi  (3) mardi  (1) mercredi  (2) jeudi  (2) vendredi

Lorsque les élèves n'arrivent plus à se concentrer durant les leçons, trois solutions ont été relevées. Bien souvent, si leur capacité de concentration est mise à rude épreuve, c'est notamment dû au bruit généré par la classe. Pour y remédier, les enfants font appel à l'enseignante ou demandent eux-mêmes le silence. Un bâton de pluie peut aussi être secoué par un élève lorsque le bruit le dérange pour effectuer son travail.

Figure 4 :

4. As-tu des astuces pour t'aider à te concentrer ? Donne un ou plusieurs exemple(s) :

- Agiter le bâton de pluie
- Faire appel à l'enseignante
- Demander le silence

#### 4.1.2 Synthèses du deuxième questionnaire

Ces questionnaires ont été distribués six semaines après les premiers, à la fin du stage. Les élèves avaient pour tâche de donner leur avis concernant les différentes séries d'exercices corporels mises en place durant ces semaines (annexe 3).

Je me suis aperçue que les élèves adoraient bouger pendant les leçons. Tous les enfants ont apprécié les moments de mouvement introduits lors de ce stage qui venaient entrecouper les leçons.

Figure 5 :

1. Apprécies-tu de bouger durant les leçons ?	<input checked="" type="checkbox"/> (10) oui <input type="checkbox"/> non
---	---

Cependant, la majorité des élèves ne remarque pas de bénéfice au niveau de la concentration. Les exercices ne les aident donc pas à être plus concentrés lors de leur travail mais ils ne les déstabilisent pas non plus pour le reprendre.

Figure 6 :

2. Penses-tu que cela puisse t'aider à te concentrer ?	<input type="checkbox"/> (3) oui <input checked="" type="checkbox"/> (7) non
--	--

Figure 7 :

3. Est-ce que faire des exercices corporels te déstabilise pour continuer ton travail ?	<input type="checkbox"/> (1) oui <input checked="" type="checkbox"/> (9) non
---	--

Tout le monde a apprécié ces séries d'exercices variées. Il leur était donc difficile de choisir celle qu'ils avaient le plus aimé et le moins aimé. Toutefois, la série sur le thème de l'équilibre qui demandait beaucoup de concentration a été très appréciée par les enfants. La série d'exercices sur le thème de la réaction a quant à elle été la moins appréciée.

Figure 8 :

<p>4. Quels exercices as-tu le plus et le moins aimé faire ?</p> <p>+ L'équilibre</p> <p>- La fusée (réaction)</p>
--

La fréquence des exercices corporels a été augmentée au fil des semaines. Au début nous prenions un seul moment durant la journée pour bouger. Nous avons terminé par consacrer quelques minutes aux exercices lors de chaque leçon. C'est cette dernière option qui a le plus séduit bien que le résultat ne soit pas manifeste et que cela ne soit pas l'avis de la totalité.

Figure 9 :

<p>5. Combien de fois par jour aimes-tu faire des exercices corporels ?</p> <p><input type="checkbox"/> (1) jamais                      <input type="checkbox"/> (2) 1 fois par jour</p> <p><input type="checkbox"/> (2) 2 fois par jour              <input checked="" type="checkbox"/> (5) à chaque leçon</p>
--

#### **4.2 Interviews de la formatrice en établissement (FEE) (annexes 5 et 6)**

L'enseignante de la classe de stage a elle aussi été interviewée à deux reprises, en début et en fin de stage. Pour commencer, elle a explicité son fonctionnement et a exprimé son ressenti. Elle a ainsi décrit le regard qu'elle porte sur ses élèves. Par la suite, elle a pu donner un feedback concernant les exercices mis en place puisqu'elle a été témoin du travail effectué. Etant donné que ma FEE faisait déjà appel au mouvement lors de ses leçons, il a été intéressant de comparer nos façons de faire et d'avoir un regard critique sur ces différentes méthodes. Lors de la mise en place des exercices corporels, je souhaitais introduire ces derniers petit à petit pour ensuite les faire de manière régulière. Ma FEE, à l'inverse, ne pratique pas ces exercices régulièrement mais elle les utilise parfois pour redynamiser une leçon et pour aider les élèves à se reconcentrer. De plus, les trois séries d'exercices que j'ai introduites avaient pour but de répondre à divers « états » physique et psychique de l'enfant.

Ma FEE, quant à elle, n'utilise pas uniquement des exercices corporels pour répondre aux différents « états » de ses élèves mais propose par exemple divers exercices intellectuels tels que le brainstorming. Ce sont principalement ces deux différences qui caractérisent nos façons de faire

### **4.3 Questionnaires individuels remplis par les enseignants (annexe 7)**

Cinq enseignants du cycle 1 et 2 ont été questionnés. Une enseignante de 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> Harnos, une enseignante de 3<sup>ème</sup> Harnos, deux enseignantes de 5<sup>ème</sup> Harnos et un enseignant de 7<sup>ème</sup> Harnos. Comme pour les résultats obtenus par les questionnaires remplis par les élèves, les données récoltées à l'aide de ces cinq questionnaires ont été comparées et synthétisées.

#### **4.3.1 Synthèses du questionnaire**

Ces questionnaires ont été envoyés aux enseignants dans le but de connaître la capacité d'attention de leurs élèves, leur rapport au mouvement ainsi que les diverses utilisations du mouvement en classe.

Quatre enseignants questionnés ont été d'accord pour dire que la capacité d'attention de leurs élèves était courte. Une enseignante, quant à elle, a qualifié leur capacité d'attention de très courte. Cependant, ils ont pu remarquer que celle-ci variait selon le moment de l'année et que les élèves les plus doués pouvaient se concentrer un peu plus longtemps.

Figure 10 :

1. Comment définiriez-vous la capacité d'attention de vos élèves ?	
<input type="checkbox"/> Longue = 45 min.	<input type="checkbox"/> Moyenne = 30 min.
<input checked="" type="checkbox"/> (4) Courte = 20 min.	<input type="checkbox"/> (1) Très courte = 10 min.
Remarques :	
➤ Les plus doués font exception → peuvent se concentrer plus longtemps	
➤ Cela dépend du moment de l'année	

Lorsqu'un élève a une baisse d'attention, les cinq enseignants ont également mis quelque chose en place afin de les reprendre. Ils sont aussi tous unanimes sur le fait qu'il faut changer ou couper l'activité en cours. Quatre enseignants favorisent le mouvement en faisant bouger les élèves notamment en mettant en place des activités de mimes et de déplacements ainsi que des activités de jonglage, de relaxation ou encore de musique. Trois enseignantes disent aussi changer d'activité ou varier sa forme en passant de l'oral à l'écrit par exemple. Elles vont également s'approcher de l'élève en difficulté pour travailler individuellement avec lui.

Figure 11 :

<p>2. Avez-vous mis quelque chose en place lorsqu'un élève a une baisse d'attention ?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> (5) oui <input type="checkbox"/> non</p> <p>Si oui, qu'avez-vous mis en place ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ S'approcher de l'élève en difficulté</li><li>➤ Changer d'activité</li><li>➤ Se lever</li><li>➤ Varier la forme de l'activité</li><li>➤ Se déplacer dans la classe selon une consigne donnée</li><li>➤ Exercices de relaxation</li><li>➤ Jonglage</li><li>➤ Activités de musique</li><li>➤ Mimes</li></ul>
--

Figure 12 :

<p>3. Pour vous, quelle est l'utilité du mouvement dans le domaine scolaire ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Bouger est nécessaire</li><li>➤ Besoin existentiel</li><li>➤ Cela permet de renforcer les apprentissages et de les construire différemment</li><li>➤ Il favorise la concentration et l'épanouissement</li><li>➤ Il permet un enseignement dynamique</li><li>➤ L'éducation physique permet de donner l'habitude de bouger</li></ul>
--

On peut constater que le mouvement n'a pas la même utilité pour tous les enseignants. Cependant, il est vu par tous les enseignants de manière positive, répondant à un besoin de bouger, favorisant la concentration et permettant de renforcer ou de construire différemment les apprentissages. De plus, le mouvement permet de pratiquer un enseignement dynamique lors duquel les enfants apprennent tout en s'amusant.

Tous les enseignants questionnés ne pratiquent pas des exercices corporels en classe pour reprendre l'attention de leurs élèves. En revanche, deux enseignantes font volontiers bouger leurs élèves en mettant en place des petits exercices en lien avec l'activité en cours. Une autre enseignante pratique régulièrement des petits exercices à l'aide du matériel proposé par *l'école bouge* tel que des balles, des cordes, etc. Les exercices qu'elle met en place sont principalement centrés sur la coordination et permettent à l'enfant de se recentrer. Comme décrits ci-dessus, un autre enseignant met en place des exercices de jonglage mais également d'équilibre ou de percussions corporelles.

Figure 13 :

<p>4. Pratiquez-vous des petits « exercices dynamiques, ludiques » pour capter l'attention des élèves en classe ?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> (4) oui <input type="checkbox"/> (1) non</p> <p>Si oui, quels exercices ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Bouger en lien avec l'activité</li><li>➤ Coordination</li><li>➤ Exercices avec du matériel (balles, cordes, cartes,...)</li><li>➤ Jonglage</li><li>➤ Percussions corporelles (Body percussion)</li><li>➤ Equilibre</li></ul>
---

Comme pour la réponse précédente, quatre enseignants disent utiliser des situations d'apprentissages où les enfants sont en mouvement. Par exemple, en musique, les percussions corporelles sont utilisées pour interioriser un rythme. De plus, associées à un livret, celles-ci sont aussi utilisées en math. En français, lire en bougeant, autrement dit, la lecture dynamique est mise en place dans une classe. Des gestes qui accompagnent un son sont aussi utilisés pour aider à visualiser un phonème. En allemand, plusieurs jeux



nécessitent de se déplacer dans la classe. En rythmique, des jeux de groupe sont effectués et lors des leçons d'orthographe, les élèves sont parfois mis dans des situations de recherche. Ces derniers doivent alors se déplacer dans le collège pour récolter une information, la mémoriser et la réutiliser en classe.

Figure 14 :

<p>5. Utilisez-vous dans votre enseignement des situations d'apprentissage où les élèves sont en mouvement ?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> (4) oui <input type="checkbox"/> (1) non</p> <p>Si oui, pouvez-vous brièvement les décrire ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Musique : intériorisation un rythme à l'aide des percussions corporelles</li><li>➤ Math : livret associé à un rythme, déplacement dans l'espace</li><li>➤ Rythmique : jeux de groupe</li><li>➤ Allemand : déplacements dans la classe lors des jeux</li><li>➤ Français : lecture dynamique, geste qui accompagne un son</li><li>➤ Français (orthographe) : recherche d'informations dans le collège = jogging orthographique</li></ul>
---

Figure 15 :

<p>6. Pensez-vous que les élèves apprécient bouger durant les leçons ?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> (4) oui <input type="checkbox"/> non</p> <p>Remarques :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ils adorent</li><li>➤ Ils en ont besoin</li><li>➤ Pas d'avis n'ayant jamais testé</li><li>➤ La majorité aime mais certains ont besoin d'être tranquillement assis à leur place pour apprendre</li><li>➤ Important de varier les approches didactiques</li></ul>
---

Une enseignante n'a pas su répondre à la question 6 (figure 15) étant donné qu'elle n'a jamais essayé d'introduire le mouvement en classe. En revanche, les quatre autres enseignants ont tous pu observer que les enfants appréciaient bouger durant les leçons, qu'ils en avaient besoin et qu'il était important de varier les approches didactiques. Cependant, bien que la majorité adorent cela, il faut faire attention à respecter les quelques élèves qui n'apprécient peut-être pas et qui ont besoin d'être assis tranquillement à leur place pour apprendre.

Comme pour la réponse précédente, l'enseignante n'ayant jamais introduit d'exercices corporels en classe ne peut savoir si ceux-ci sont bénéfiques à la concentration de ses élèves. Elle se dit toutefois prête à essayer. Néanmoins, quatre enseignants sont convaincus que bouger durant les leçons aide les élèves à se concentrer ou à se reconcentrer. Il faut tout de même être prudent car le mouvement peut également provoquer l'effet inverse. C'est pourquoi, les élèves doivent appliquer les consignes à la lettre afin de garantir son efficacité. De plus, le jeu ne doit pas prendre la place de l'apprentissage.

Figure 16 :

<p>7. Avez-vous le sentiment que cela les aide à se concentrer ?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> (4) oui <span style="margin-left: 200px;"><input type="checkbox"/> non</span></p> <p>Remarques :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pas d'avis n'ayant jamais testé</li><li>➤ Permet de se reconcentrer</li><li>➤ Peut aussi avoir l'effet contraire</li><li>➤ Peut provoquer de l'agitation et de l'excitation</li><li>➤ Pour être efficace : appliquer les consignes à la lettre</li><li>➤ Le jeu ne doit pas remplacer l'apprentissage</li></ul>
--

## 5 Analyse

Dans ce chapitre, les résultats présentés ci-dessus font l'objet d'une analyse et sont étayés afin d'obtenir quelques éléments de réponse à la recherche effectuée.

## 5.1 Les élèves

### 5.1.1 Synthèses du premier questionnaire

Ce premier questionnaire met en évidence le rapport qu'ont les élèves avec l'éducation physique ainsi que leur adaptation au système scolaire et à la vie de la classe.

Les résultats présentés ci-dessus montrent que tous les élèves, sans exception, aiment la gymnastique. C'est une discipline durant laquelle ils ont la possibilité de faire des jeux, du sport et divers activités qui sont amusantes. Les enfants ont également relevé la possibilité de grimper, de sauter et d'utiliser du matériel. C'est donc lors de ces leçons que le besoin de mouvement et de se défouler peut être comblé. Bouger et s'amuser procure un plaisir qui est alors essentiel. Ce besoin de mouvement a été confirmé lorsque les élèves ont choisi le jour de la semaine qu'ils préféreraient. Le mardi a été choisi par la majorité. Les deux raisons mentionnées sont les leçons d'éducation physique et les leçons de bricolage qui figurent à l'horaire. Ce sont deux disciplines lors desquelles les enfants sont actifs et inventifs. Lors des leçons de bricolage, on leur demande d'inventer, de créer ou encore de s'exprimer. Bien souvent, ce sont aussi des périodes durant lesquelles les élèves sont en mouvement. Il est rare d'observer des leçons d'activités créatrices manuelles où les individus restent assis durant 45 minutes à leur place. Ces deux disciplines sont alors considérées comme des activités corporelles faisant appel aux différentes compétences physique et intellectuelle de l'être humain. D'autres jours de la semaine ont également été choisis mais les raisons évoquées sont semblables. Certains élèves suivent des cours de musique ce qui les motivent. La musique, comme le bricolage, est une activité qui nécessite les compétences physiques car les enfants utilisent l'ensemble de leur corps. Les jours de la fin de semaine ont été cités notamment pour les activités extra-scolaires réalisées. Les enfants bénéficient de davantage de temps et peuvent ainsi en profiter pour inviter leurs amis.

Cependant, les élèves ont également été d'accord à l'unanimité pour dire que rester assis tout un matin ne posait pas de problème. Ceci va plutôt à l'encontre des théories exposées précédemment. Mais je pense que cette réponse peut s'expliquer. Il est vrai que lors des leçons, les élèves n'avaient pas réellement de problème lorsqu'ils devaient travailler à leur place. Toutefois, le mouvement était toujours présent. Lorsque des corrections devaient être faites, l'enfant se déplaçait alors vers l'enseignante. Le contexte de la classe, qui était une classe à degrés multiples, incitait également au déplacement. L'entraide était très présente dans la classe et les élèves se rendaient facilement à la place d'un camarade pour l'aider lors de la compréhension d'un exercice par exemple. Ces différentes situations de mouvement mises en place par l'enseignante n'étaient donc pas perçues par les élèves en tant que telles mais celles-ci permettaient pourtant un enseignement dynamique et évitaient ainsi la

monotonie. De plus, la classe avait l'habitude de consacrer 30 minutes à la pause de dix heures. La récréation se passait à l'extérieur et la situation était propice au mouvement. Le contexte rural de l'école ainsi que les grands espaces sans voitures qui se trouvaient aux abords du bâtiment composaient le cadre idéal pour les enfants. Ceux-ci disposaient aussi d'un terrain de foot, d'un espace de grimpe et d'une piste de bob. Les possibilités de s'amuser et de se défouler sont donc nombreuses et le mouvement fait partie de l'univers de l'enfant.

Bien que le mouvement soit présent dans la classe et que l'enseignante utilise aussi des exercices corporels dans certaines situations, celui-ci ne semble pas être l'unique moyen d'aider à la concentration. Les élèves évoquent principalement le bruit comme cause de la déconcentration. C'est pourquoi, l'enseignante est souvent mentionnée dans les réponses de ceux-ci. L'enseignante est la référence vers laquelle ils se tournent en cas de problèmes notamment. C'est elle qui va alors avertir et faire régner l'ordre en cas de déconcentration. Parfois les élèves eux-mêmes vont demander le silence. Un système d'avertissement a aussi été mis en place. Un bâton de pluie peut être agité par les élèves si le bruit les dérange pour travailler. L'enseignante peut également s'en servir lorsqu'elle le juge nécessaire. C'est ainsi un avertissement pour la classe qui sait que son comportement bruyant empêche un camarade de se concentrer.

### **5.1.2 Synthèses du deuxième questionnaire**

Ce deuxième questionnaire m'a permis de m'apercevoir comment les élèves avaient vécu l'introduction progressive des exercices corporels lors des six semaines de stage.

La classe entière dit apprécier bouger et cela m'a été confirmé par l'enseignante qui a attesté qu'ils adoraient cela. Les séries d'exercices mises en place ont donc suscité l'enthousiasme général et ont été des moments riches et conviviaux. Paradoxalement à cela, les enfants n'ont remarqué aucun bénéfice au niveau de la concentration. Ceci s'explique peut-être avec leurs réponses précédentes. Etant donné que leurs problèmes de concentration est principalement dû au bruit, le mouvement n'est pas perçu comme étant une solution. De plus, d'autres outils, tels que le bâton de pluie, sont utilisés pour remédier à ce problème. Cependant, les exercices corporels ne sont pas perçus comme étant des éléments déstabilisants. Autrement dit, ceux-ci ne dérangent en rien les élèves dans la reprise de leur travail. J'ai également pu observer cela dans ma pratique. Les élèves s'impliquaient beaucoup lors de ces séries d'exercices. Ils arrivaient très bien à laisser leur travail de côté pour se consacrer entièrement à l'activité corporelle et ensuite à clore ce moment de mouvement pour revenir à leur travail. L'introduction s'est faite très naturellement mais ceci s'explique aussi par le fait que ces pratiques ne leurs étaient pas inconnues.

Lorsqu'il a fallu faire un choix quant à la série d'exercices la plus et la moins appréciée, il a été difficile de se décider. Toutefois, les enfants ont eu particulièrement de plaisir à effectuer les exercices sur le thème de l'équilibre. Cette série d'exercices demandait certainement une capacité de concentration plus grande que les autres. Car pour effectuer correctement ces derniers, il fallait un total investissement de la part de l'élève ainsi qu'une grande concentration et de la persévérance. Les exercices demandés n'étaient pas toujours simples et nécessitaient parfois de l'entraînement pour parvenir à une réalisation parfaite de ceux-ci. Cet entraînement nécessaire à la réalisation était certainement une stimulation pour les enfants. Ils prenaient beaucoup de plaisir à présenter leur réalisation aux autres. C'était donc un moment de partage très riche. De plus, j'ai également pris plus de temps pour féliciter les élèves lors de la réussite de la réalisation du mouvement demandé. La satisfaction personnelle était donc plus grande lors de cette série d'exercices que dans les deux autres. Les exercices qui avaient pour thème la réaction ont été le moins appréciés. Ceux-ci demandaient une pleine présence du sujet, de la rapidité et beaucoup d'énergie. A la fin de la série, les élèves étaient toujours essoufflés. Cet investissement demandait peut-être trop d'énergie à certains élèves qui se voyaient plutôt « cassés » par les exercices demandés plutôt que motivés.

Les élèves ont tout de même adoré ces moments de mouvement et me les réclamaient souvent. Lorsque nous commençons la journée et que les élèves étaient fatigués, ils n'hésitaient pas à me demander si l'on pouvait commencer par s'étirer. Bien que tous les élèves n'aient pas le même avis quant à la fréquence des exercices, une majorité dit tout de même aimer les pratiquer lors de chaque leçon.

## **5.2 La formatrice en établissement (FEE)**

### **5.2.1 Première interview**

Cette première interview m'a permis de faire connaissance avec l'enseignante, sa classe et son fonctionnement.

Je me suis vite aperçue que la capacité de concentration était difficile à évaluer et qu'elle dépendait de beaucoup de facteurs. Cette classe-ci se divisait en deux : un groupe de filles arrivait très bien à se concentrer et un autre groupe composé d'un peu plus de la moitié des élèves avait plus de peine. Les difficultés de concentration de ce deuxième groupe s'expliquent par des problèmes neurophysiologiques chez certains, une incompréhension du statut d'écolier chez d'autres ou encore une capacité de concentration très courte. Ce manque de concentration est bien évidemment nuisible pour l'élève en question mais également pour leurs camarades. Car celui-ci a souvent tendance à vouloir attirer l'attention des autres. La courte capacité d'attention de ces élèves n'est alors pas toujours évidente à gérer d'autant

plus que cela affecte d'autres membres de la classe et tous les élèves ne sont pas concentrés au même moment. C'est pourquoi l'enseignante dispose de plusieurs outils pour reprendre ses élèves. Parfois un contact physique est nécessaire afin de signaler à l'enfant qu'il doit repenser à son travail. De petites cartes faisant office de « pense-bête » sont également utilisées. Elles permettent d'indiquer à l'élève ce qu'il doit faire, ce à quoi il doit penser pour éviter qu'il ne se perde. Ceci aide l'enfant à structurer sa pensée et évite qu'il se dissipe. Comme expliqué précédemment, l'enseignante a également recouru au bâton de pluie pour demander le silence lorsque le bruit prend le dessus afin de le signaler à l'ensemble de la classe. Ici, la diversification des moyens semble être primordiale. Dans le domaine scolaire, le mouvement aide aussi à recentrer l'énergie et la concentration du sujet. Il va également permettre de s'évader un instant pour ensuite mieux reprendre le travail. Mais il faut être prudent quant à l'introduction de ces activités corporelles. Si celles-ci sont mal amenées, il peut être très difficile de reprendre le travail en cours. Il faut donc choisir avec précaution la période d'introduction afin de trouver le moment opportun.

L'enseignante a instauré plusieurs activités corporelles. Elle fait, de manière ponctuelle, avant la récréation ou en fin de matinée, de la zumba. Cette activité permet aux élèves de se défouler, de se détendre et de passer un moment convivial. C'est pourquoi, elle est réalisée lors des moments où les élèves sont plutôt fatigués dans le but de les stimuler. Les mouvements rapides et la musique entraînant motivent les enfants et facilitent l'entrée dans l'activité. Dans la classe, l'on profite aussi des périodes d'expression orale pour faire quelques exercices physiques ainsi que des leçons d'allemand lors desquelles les élèves se déplacent et utilisent leur corps pour mimer certaines situations ou lors de certains jeux. D'autres exercices tels que le brainstorming sont faits avant une évaluation par exemple. Tout en étant physiques, ceux-ci sont davantage axés sur la concentration. Ils préparent les élèves à adopter la bonne attitude à avoir pour le travail qui suivra. Tous les exercices ne peuvent donc pas être réalisés à n'importe quel moment. Il faut opérer des choix tant bien du côté des exercices que du côté des moments. Il est évident que cette mise en marche prend du temps ce qui peut parfois décourager. Mais l'enseignante n'a pas hésité à instaurer quelques exercices corporels qui sont introduits lors de petites pauses actives.

Pour que son enseignement soit efficace, il est important d'être à l'écoute de ses élèves et d'être à l'affût des signes reflétant « l'état » de l'enfant. C'est pourquoi, il est indispensable de trouver le rythme de chaque élève pour pouvoir s'y adapter. Si le rythme de l'enfant n'est pas pris en compte, l'apprentissage ne pourra pas être optimal. A cela s'ajouteraient peut-être trois autres conditions. Afin de rendre un enseignement efficace et vivant, l'ASEP suggère « des places de travail conçues en fonction des données ergonomiques avérées, un enseignement imaginatif et diversifié » ainsi que « l'adoption de positions diverses en fonction des travaux, donc la possibilité de se mouvoir » (Attinger *et al.*, 1994, p. 26).

### 5.2.2 Deuxième interview

Cette deuxième interview a permis à l'enseignante de me donner un retour concernant les activités corporelles menées durant le stage. Elle nous a également permis de confronter nos regards et de prendre du recul par rapport à ce qui avait été mis en place.

Généralement, les enfants adorent bouger et cela peu importe l'activité, que ce soit de la danse, des exercices corporels, etc. Le mouvement peut favoriser la concentration pour autant que l'exercice choisi soit adapté. Il est donc nécessaire de connaître le besoin des élèves avant de mettre quelque chose en place afin que cela réponde à leur demande. Si la classe est agitée, différents exercices tels que la série sur le thème de l'équilibre répondent très bien aux besoins des élèves. Ceux-ci vont leur permettre de se calmer en se concentrant et en se recentrant sur eux-mêmes. On peut aussi rendre les enfants attentifs à leur respiration lors de cette série. Car l'état d'excitation peut être influencé par la respiration qui aide à la relaxation. Pour cela, ils peuvent, par exemple, fermer les yeux. Les positions de détente permettent, elles aussi, de renforcer la capacité de concentration des enfants. Si, au contraire, les élèves ont effectué un travail qui demandait de rester assis à leur place et qui nécessitait beaucoup de concentration, des exercices d'étirements ou encore de réaction sont, cette fois-ci, très utiles. Ils vont permettre d'enlever les tensions musculaires accumulées mais aussi de « se défouler » et de satisfaire le besoin de bouger.

Une activité corporelle peut aider l'enfant à se concentrer ou à se reconcentrer pour ensuite mieux reprendre son travail mais elle permet également de faire des liens avec les apprentissages en cours. Cependant, l'activité peut aussi déstabiliser l'enfant. Si celui-ci a besoin de beaucoup de concentration pour son travail, l'activité qui viendrait alors entrecouper ce moment pourrait lui enlever tout élan. L'élève peut également avoir des difficultés à se remettre dans son travail si l'activité survient au mauvais moment ou si celle-ci est mal cadrée et qu'il en profite pour faire « le fou ». Parfois, du matériel est utilisé pour réaliser l'un ou l'autre exercice. Ceci demande une grande vigilance et un choix minutieux de ce dernier. Car le matériel peut très rapidement inciter les enfants à d'autres expériences ou d'autres jeux. L'activité peut alors dérapier et être victime de ces débordements. Un bon encadrement, des consignes claires et un environnement calme sont essentiels pour que l'activité soit bénéfique ainsi que pour son bon déroulement. L'élève doit pouvoir se détacher de son travail pour se consacrer à autre chose et cela dans un esprit de continuité de la concentration.

Afin que les activités corporelles soient bénéfiques, il est bien de pouvoir les pratiquer quotidiennement. Il est également essentiel d'être attentif aux signes indicateurs que nous donnent les élèves et de prendre en compte la situation de la classe. Si l'on ressent fréquemment dans la journée que les élèves ont besoin de bouger, il est important de

répondre à leurs besoins. Si ces derniers ont peu de possibilités de bouger lors des leçons et que le travail ne se prête pas aux déplacements, il est d'autant plus nécessaire de mettre en place des moments propices aux mouvements. Être à l'écoute des élèves est alors essentiel pour ainsi connaître leurs besoins et pouvoir y répondre de manière adaptée.

## **5.3 Les enseignants**

### **5.3.1 Synthèses du questionnaire**

Ce questionnaire m'a permis de voir comment d'autres enseignants utilisent le mouvement lors de leur enseignement et si celui-ci a une influence sur la concentration et l'apprentissage des élèves.

Généralement, les élèves des cinq enseignants questionnés ont une capacité d'attention relativement courte, d'environ 20 minutes. Cependant, les élèves ne sont pas attentifs de la même manière tout au long de l'année. Certains événements tels que l'approche des vacances, une activité extrascolaire ou la fin de l'année sont des périodes favorisant l'excitation pouvant ainsi nuire à la capacité d'attention des élèves. Ce sont principalement les élèves les plus doués qui font parfois exception et qui, par leur maturité, sont capables de se concentrer sur une plus longue durée. Etant donné que tous les élèves ont à un moment ou à un autre une baisse d'attention, il est nécessaire de s'y préparer pour pouvoir y répondre de manière adéquate et pour répondre ainsi à un besoin particulier. C'est pourquoi, il y a plusieurs façons d'agir lors de ces situations. De manière générale, lorsqu'un élève a une baisse d'attention, une activité opposée à celle qu'il est en train d'exercer, bien qu'étant liée, va lui être proposée. La majorité des activités pratiquées dans l'enseignement sont qualifiées comme monotones et statiques. Par conséquent, les activités qui vont être proposées à l'enfant pour remédier à sa baisse d'attention vont, à l'inverse, être ludiques et dynamiques. Le jonglage, la relaxation, la musique, le mime, les percussions corporelles, les activités d'équilibre et de coordination ou encore les activités de déplacement répondent favorablement à cette baisse d'attention et viennent ainsi redynamiser l'élève et détruire l'ennui provoqué par l'activité en cours. Du matériel est fréquemment utilisé lors de ces activités pour mettre en mouvement, pour activer chaque partie du corps. Parfois, lorsqu'un seul élève est en difficulté et a de la peine à se concentrer, il est nécessaire de s'approcher de lui pour le remotiver à l'aide de paroles encourageantes et pour lui rappeler sa tâche. Ces enfants peuvent être facilement distraits par leur environnement et ont quelquefois besoin de travailler « pour » quelqu'un. L'attention et la satisfaction de l'enseignant sont ainsi un but pour ces élèves.

Ces diverses activités montrent que le mouvement est indispensable dans le domaine scolaire. Il permet d'une part de renforcer les apprentissages mais également de les



construire différemment, de manière ludique. Il favorise aussi la concentration de l'enfant en variant les approches didactiques et les situations d'apprentissage. Cet enseignement dynamique contribue donc à son épanouissement. La lecture dynamique et le jogging orthographique en français, les jeux de groupes en rythmique, le livret associé à un rythme en math, les jeux en allemand ou encore les percussions corporelles en musique sont plusieurs activités permettant de varier les situations d'apprentissage et faisant intervenir le mouvement. Lors de l'activité, le mouvement permet d'étayer un apprentissage en offrant diverses stratégies de mémorisation ou d'intégration à l'enfant comme en français, en math ou en musique. Mais le mouvement introduit lors des leçons d'allemand ou de rythmique rend également l'apprentissage ludique et dynamique et contribue ainsi à la motivation de l'élève. Il faut toutefois être prudent et veiller à ce que le jeu ne prenne pas la place de l'apprentissage.

La majeure partie des élèves adorent bouger durant les leçons car cela répond à leur besoin naturel de mouvement. Cependant, pour apprendre, certains élèves ont besoin de rester assis à leur place en se concentrant uniquement sur la tâche demandée. Il est donc important de respecter les situations d'apprentissage idéales propres à chacun en variant ainsi les approches. Le mouvement aide de manière certaine à se concentrer et surtout à se reconcentrer. Néanmoins, il peut aussi être un élément perturbateur et de déconcentration. Pour éviter une telle situation, les consignes liées à l'activité ludique et dynamique doivent être claires et précises. Ces dernières doivent être appliquées à la lettre et respectées par l'ensemble de la classe.

## **6 Conclusion**

### **6.1 Limites**

Pour effectuer cette recherche, il a fallu faire des choix tant bien du côté de la mise en place de l'enquête et des moyens de récolte de données que du côté de l'analyse des données récoltées.

D'une part, l'enquête menée dans la classe a duré six semaines, autrement dit, le temps du stage. Comme mentionné auparavant, ce temps à disposition pour mettre en place une nouvelle dynamique de classe a été très court. Les élèves ont dû instantanément changer leur fonctionnement et ont pu l'expérimenter uniquement pendant six semaines. De plus, les enfants ont manqué de temps pour pouvoir se familiariser avec les différents exercices corporels introduits. Ce manque de temps a sans aucun doute influencé leurs réactions face à l'introduction de cette nouvelle dynamique quelque peu précipitée. C'est pourquoi il aurait été préférable de pouvoir recueillir leurs avis après une plus longue période de « test ». Les

réponses auraient certainement été plus objectives et plus réalistes. Mais pour ce faire, il aurait fallu bénéficier de plus de temps ou avoir un suivi d'une classe test qui aurait acceptée de mettre en place une telle dynamique et de l'expérimenter sur une plus longue période.

D'autre part, les données récoltées sont relativement peu nombreuses. Malgré un nombre restreint de données, il a été possible d'établir quelques conclusions. Cependant, celles-ci ne sont pas vraiment exhaustives et ne reflètent pas totalement la réalité. Des questionnaires destinés à d'autres élèves auraient donc été nécessaires pour obtenir des résultats plus significatifs. Obtenir des résultats à large échelle demande donc d'avoir des contacts avec plusieurs classes. Cette dynamique de classe faisant intervenir le mouvement dans l'enseignement n'a pu être implantée que dans une seule classe. Par conséquent, un seul avis d'une enseignante a pu être recueilli suite à cela. Afin d'étayer ses propos, d'autres enseignants ont été questionnés et ont partagé leur rapport au mouvement dans l'enseignement. Cependant, pour avoir un plus large regard sur ce qui a été mis en place dans la classe de stage, il aurait fallu planter ce fonctionnement dans plusieurs classes pour ensuite pouvoir comparer les avis des enseignants qui auraient pu l'observer. Bien que le nombre restreint des données ait été évoqué, la diversité de ces dernières, quant à elle, a été plutôt enrichissante. Les avis des élèves, les avis des enseignants ayant mis en place un enseignement dynamique et les avis des enseignants n'ayant jamais fait intervenir le mouvement en classe a permis d'avoir une large vision très intéressante mais qui mériterait certainement d'être confirmées par d'autres récoltes de données.

Enfin, il est important de relever que cette dynamique de classe implantée pendant six semaines lors de mon stage a pu paraître quelque peu artificielle. Même si quelques exercices corporels étaient déjà pratiqués dans la classe, ce fonctionnement n'était pas connu par les élèves. De plus, j'ai moi-même introduit celui-ci. Six semaines plus tard, les enfants ont été contraints de me donner leur avis concernant cette dynamique. L'attitude de ces derniers ainsi que leurs réponses ont sans doute été influencées par le contexte et par moi-même. Afin d'obtenir des résultats qui reflètent au mieux la réalité, il aurait été intéressant de questionner des élèves qui connaissent déjà ce fonctionnement et qui le pratiquent régulièrement. Ceci aurait peut-être permis de recueillir des données plus objectives et plus représentatives d'un tel fonctionnement à long terme.

## **6.2 Bilan et apports personnels**

Les résultats de cette recherche permettent de relever un certain nombre de bienfaits apportés par l'activité physique introduite dans l'enseignement.

Lors de ce travail, j'ai été agréablement surprise de constater que plusieurs enseignants utilisent régulièrement le mouvement dans leur enseignement, que ce soit sous

forme de pauses actives ou d'activités dynamiques mises en place lors des leçons. Les enseignants ont constaté plusieurs bienfaits apportés par le mouvement. Celui-ci permet de se reconcentrer lors d'une baisse d'attention afin de mieux repartir dans le travail. En effet, comme le soulignent Attinger et al. (1994), la sollicitation de l'appareil moteur vient détruire la monotonie provoquée par la station assise. Cette rupture est alors un moment clé pour reprendre l'attention de l'enfant et l'aider à se reconcentrer. De plus, comme découvert précédemment, bouger est non seulement un besoin naturel pour l'enfant mais également un besoin vital. Il est donc primordial que l'enseignant soit à l'écoute de ses élèves afin de répondre à leurs besoins lors de son enseignement. Il faut toutefois être vigilant quant à l'introduction du mouvement en classe. Un cadre clair, précis et adapté est nécessaire et doit impérativement être mis en place afin d'éviter tous débordements. De plus, les activités doivent être choisies avec soin et doivent répondre à une demande précise de la part des élèves. Sans cela, ces dernières perdent leur sens et deviennent une source d'agitation et de déconcentration mettant ainsi en péril l'apprentissage.

Comme le souligne une enseignante, l'éducation physique a certainement pour but d'habituer l'enfant à bouger dès son plus jeune âge. Mais désormais, je pense que cet objectif n'est pas uniquement une mission qui doit être relevée par l'enseignant d'éducation physique. Promouvoir la santé des élèves nécessite la participation et la collaboration de plusieurs acteurs de l'école. Ainsi, la pratique de divers exercices dynamiques, ludiques lors de l'enseignement permet de poursuivre cette mission au sein de la classe.

A travers cette recherche, je me suis aperçue que le mouvement n'est pas le seul et l'unique moyen pour aider l'enfant à se concentrer. Le bâton de pluie ou encore l'enseignant sont aussi des solutions évoquées par les élèves pour obtenir le silence. Un climat calme et silencieux est donc nécessaire pour travailler efficacement. Mais à présent, je suis convaincue que le mouvement est indispensable dans l'enseignement. Bien plus que ludique et agréable, ce dernier est avant tout un outil de travail, un partenaire pour l'apprentissage.

### **6.3 Perspectives de poursuite**

Lors de mes stages et plus particulièrement lors de cette recherche, j'ai eu la chance de découvrir plusieurs programmes, favorisant le mouvement en classe, tels que *l'école bouge* ou encore *l'école en mouvement*. Ces programmes m'ont été partiellement présentés en stage par les différentes classes qui les avaient mis en place mais je n'ai pas pu observer davantage leur application. Il serait alors intéressant d'observer spécifiquement l'application de l'un de ces programmes. Pour ce faire, on pourrait imaginer un suivi de plusieurs classes participant à un même programme. Ses caractéristiques, ses points forts et ses points faibles pourraient ainsi émerger grâce aux avis des élèves et des enseignants.

Plusieurs bienfaits de l'exercice physique, notamment sur la capacité de concentration, ont également pu être relevés lors de ce travail. Cette recherche pourrait alors être poursuivie et élargie pour avoir un plus grand champ de vision quant aux bienfaits apportés par une activité physique régulière pratiquée au sein de la classe. De plus, comme mentionné précédemment, un développement moteur précoce serait également une solution pour remédier aux problèmes posturaux. Une enquête davantage ciblée sur la posture pourrait être mise en place. Celle-ci mettrait en évidence les différents problèmes liés à la tenue du corps ainsi que les solutions pour y remédier. Divers exercices corporels seraient alors imaginés pour favoriser le maintien d'une posture correcte et idéale pour travailler.

## 7 Références bibliographiques

Ackermann-Liebrich, U., Birrer, D., Bühlmann, U., Hartmann, D., Hoppeler, H., Imhof, U., Jimmy, G., Kriemler, S., Marti, B., Martin, B., Narring, F., Seiler, R., Stüssi, C. & Vuille, J-C. (2000, février). Etat des lieux de la recherche scientifique. *Sport et santé*. Service de l'éducation physique et du sport (SEPS). [Polycopié].

ASEF-ASEP-SVSS. (2012). Association suisse d'éducation physique à l'école. [Page Web]. Accès : <https://www.svss.ch/default.asp?PROJECTID=260>

Attinger, D., Gasser, H., Illi, U., Riesen, S., Schlumpf, U., Senn, E., Stüssi, E., Weckerle, K. (1994). *Assis, assis, assis... J'en ai plein le dos !* Zumikon : Asep

Bignasca, N., Dössegger, A., Sakobielski, J. & Vindret, N. (2005, juin). Enfance active - vie saine. *Mobileplus*. [Brochure].

Bizzini, L. (1989). *Le sport, la compétition et l'enfant*. Bulle : Société fribourgeoise d'hygiène mentale.

Bizzini, L., Bouvier, P., Mahler, P., Marti, M. (2012). La Charte des droits de l'enfant dans le sport : un outil pour promouvoir la santé et protéger l'enfant dans le sport. [Page Web]. Accès : <http://titan.medhyg.ch/mh/formation/print.php3?sid=31591>

Bucher, W. & Ernst, K. (1998). *Eclairage théorique, enjeux pour la pratique*. Commission fédérale de sport.

Bussard, J-C. (2007). *L'éducation physique suisse en quête d'identité (1800-1930)*. Paris : L'Harmattan.

Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin. (2010). *Plan d'études romand : arts-corps et mouvement*. Neuchâtel.

Dössegger, A., Pühse, U., Schmid, J., Stüssi, C. & Zahner L. (2004). *Enfance active-vie saine*. Fondation de la Winterthur Assurances pour la prévention des sinistres : Institut de sport et des sciences du sport, Université de Bâle ; Office fédéral du sport Macolin (OFSPPO).

Egger, K. (1981). *Education physique à l'école (Livre 1)*. Commission fédérale de gymnastique et de sport.

Francotte, M. (1999). *Eduquer par le mouvement : pour une éducation physique de 3 à 8 ans*. Bruxelles : De Boeck

Furger, R., Graber, M., Keller, A., Zahner, L. (2012). *L'école propice au mouvement*. Bâle : Institut de sport et des sciences du sport. [DVD]

Hotz, A. & Rentsch, B. (2000). *Jeunesse + Sport – Manuel clé*. Ecole fédérale de sport de Macolin.

Suter, Y. (1991, septembre). L'éducation physique aujourd'hui. *Educateur n°6*, p. 66-72. [Brochure].

## **Remerciements :**

Par ces quelques lignes, je souhaiterais remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à l'élaboration de mon mémoire professionnel.

Il me tient à cœur de mentionner :

Ma formatrice en établissement qui m'a laissé mener mon projet lors de la période de stage et qui m'a consacré du temps pour répondre à mes questions et m'accompagner dans la démarche.

Les élèves de la classe qui ont participé activement à la démarche mise en place et qui ont répondu aux deux questionnaires leur étant destinés.

Mon directeur de mémoire, M. Denis Perrinjaquet, pour le temps considérable qu'il m'a consacré sans compter, pour ses conseils de professionnel et son précieux encadrement.

Les enseignants d'école primaire qui m'ont offert de leur temps pour répondre à mes questions afin d'étayer mes données préalablement récoltées.

## **8 Annexes**

### **8.1 Annexe 1 : Charte des droits de l'enfant dans le sport**

1. Droit de faire du sport,
2. Droit de faire du sport pour le plaisir et de jouer comme un enfant,
3. Droit de bénéficier d'un milieu sain,
4. Droit d'être traité avec dignité,
5. Droit d'être entraîné et entouré par des personnes compétentes,
6. Droit de participer à des entraînements et des compétitions adaptés à ses capacités,
7. Droit de se mesurer à des jeunes qui ont les mêmes probabilités de succès,
8. Droit de faire du sport pour la santé en toute sécurité et sans dopage,
9. Droit d'avoir un temps de repos,
10. Droit d'être ou de ne pas être un champion.



## 8.2 Annexe 2 : Premier questionnaire destiné aux élèves

# Questionnaire (pour les élèves)

1. Aimes-tu la gymnastique ?

oui

non

Explique pourquoi :

.....

.....

.....

.....

.....

2. Pour toi, est-ce difficile de rester assis tout un matin ?

oui

non

3. Quelle est la journée que tu préfères dans la semaine ?

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

Explique pourquoi :

.....

.....

.....

.....

.....

4. As-tu des astuces pour t'aider à te concentrer ? Donne un ou plusieurs exemple(s) :

.....

.....

.....

.....

.....

Merci de ta collaboration  
Emanuelle Mäder

### 8.3 Annexe 3 : Deuxième questionnaire destiné aux élèves

## Questionnaire (pour les élèves)

1. Apprécies-tu de bouger durant les leçons ?

oui

non

2. Penses-tu que cela puisse t'aider à te concentrer ?

oui

non

3. Est-ce que faire des exercices corporels te déstabilise pour continuer ton travail ?

oui

non

4. Quels exercices as-tu le plus et le moins aimé faire ?

+

.....

-

.....

5. Combien de fois par jour aimes-tu faire des exercices corporels ?

jamais

1 fois par jour

2 fois par jour

à chaque leçon

Merci de ta collaboration

Emanuelle Mäder

## **8.4 Annexe 4 : Les exercices corporels**

Exercices expérimentés en classe :

### **8.4.1 Equilibre (effectuer une fois chaque exercice et passer à l'exercice suivant lorsque la majorité des élèves a réussi)**

- Trouver son équilibre sur ses deux pieds
- Fermer les yeux en gardant les deux pieds au sol
- Trouve son équilibre sur un seul pied
- Poser un objet sur sa tête (coussin) et le maintenir en équilibre
- Se déplacer avec l'objet sur la tête, s'asseoir, se relever

### **8.4.2 Réaction (chaque exercice est effectué durant environ 5 secondes et au signal, changer aléatoirement d'exercice)**

Courir sur place et au signal :

- Sauter à pieds joints
- Sauter sur un pied
- Toucher le sol puis sauter les deux bras en l'air
- Faire un tour sur soi-même

### **8.4.3 Etirement (effectuer deux fois l'enchaînement)**

- S'accroupir, se faire le plus petit possible
- Se relever, déplier chaque partie du corps jusqu'à la nuque
- S'étirer, se faire le plus grand possible
- Etirer les jambes, les bras, le dos et la nuque
- Secouer chaque membre

Exercices non-expérimentés :

### **8.4.4 Respiration (effectuer 5 inspirations et 5 expirations puis passer à l'exercice suivant)**

- Inspirer profondément en gonflant son ventre et expirer l'air par la bouche
- Bloquer sa respiration entre chaque inspiration et expiration

- Couché, poser un objet sur son ventre et le faire monter lors de l'inspiration et descendre lors de l'expiration

#### **8.4.5 Renforcement (entrecouper chaque exercice d'une pause de 15 secondes et adapter la durée et le nombre de répétitions en fonction de l'âge des élèves)**

- Se mettre en position de la chaise contre un mur (maintenir la position environ 15 secondes)
- Sur le dos, jambes croisées et tendues à la verticale, passer la trousse autour des jambes dans les deux sens (5 fois dans un sens puis 5 dans l'autre)
- Se mettre en appui facial sur les coudes et les pieds (maintenir la position environ 10 secondes)
- Faire des appuis faciaux sur les genoux (5 appuis faciaux)
- Par deux, effectuer des abdominaux. Le premier s'assoit sur les pieds de son camarade qui est assis, les pieds au sol. Ce dernier va toucher le sol avec ses épaules puis se relever et toucher ses pieds avec ses mains. Inverser les rôles (effectuer 5 abdominaux chacun)

## **8.5 Annexe 5 : Retranscription de la première interview (formatrice en établissement)**

1. *Comment définiriez-vous la capacité d'attention de vos élèves ?* La capacité d'attention des élèves dépend de beaucoup d'éléments : de leur capacité de concentration, de ce qu'ils vivent dans leur propre vie, de ce qui se fait en classe ou encore de ce que font les camarades notamment dans une classe à degrés multiples. Tous les élèves ne seront jamais concentrés en même temps. Par exemple, si un élève ne sait pas quoi faire, il dérangera alors ses camarades.

Dans cette classe, il y a deux groupes bien distincts. Un premier groupe, composé de filles, qui arrive très bien à se concentrer et un second, composé d'un peu plus de la moitié des élèves, qui a beaucoup de difficultés à se concentrer. Ces difficultés s'expliquent par des problèmes neurophysiologiques chez les uns, d'autres n'ont pas encore compris ce qu'ils faisaient à l'école même étant en 5H et d'autres encore ont simplement une capacité de concentration très courte.

2. *Avez-vous mis quelque chose en place lorsqu'un élève a une baisse d'attention ?* Lorsque les élèves ont une baisse d'attention l'enseignante a plusieurs façons d'agir. Il y a un élève vers lequel elle doit se déplacer pour intervenir personnellement et avoir ainsi un contact physique avec lui et une élève qui bénéficie de petites cartes lui indiquant ce qu'elle doit faire (rester concentrée, avoir ses affaires, etc.). La classe possède également un bâton de pluie. Chaque semaine, un élève différent est responsable de ce bâton et peut l'activer lorsqu'il estime qu'il y a trop de bruit et qu'il n'arrive plus à se concentrer. C'est alors un signal pour ses camarades. Parfois, l'enseignante elle-même se permet également de l'activer.

3. *D'après-vous, quels sont les critères d'un enseignement efficace ?* Pour que son enseignement soit efficace, il faut, dans un premier temps, être à l'écoute des élèves, trouver leur rythme car ce n'est pas aux élèves, du moins dans les petits degrés, de se mettre au rythme de l'enseignant et diversifier ses moyens pour répondre aux besoins de chacun. Car ce qui marche très bien avec une classe ne marchera peut-être pas du tout avec la classe suivante.

4. *Pour vous, quelle est l'utilité du mouvement dans le domaine scolaire ?* Dans le domaine scolaire, le mouvement permet de recentrer l'énergie et la concentration ainsi que de s'évader un moment pour ensuite mieux repartir dans son travail. Ceci est donc positif mais il faut savoir gérer ces moments, trouver le moment opportun. Selon l'activité qui est en cours, on ne peut pas s'arrêter pour mettre en place un moment d'activité physique car il sera impossible de la reprendre. Il est donc essentiel de gérer correctement ces moments.

5. *Pratiquez-vous des petits « exercices dynamiques, ludiques » pour capter l'attention des élèves en classe ?* Dans le but de capter l'attention de ses élèves, l'enseignante fait, de manière ponctuelle, de la zumba avec sa classe et profite régulièrement de l'expression orale pour faire des exercices physiques. Les élèves adorent cela mais il est impératif de trouver le bon moment pour introduire ces exercices. La zumba se fait souvent avant la récréation ou en fin de matinée. D'autres exercices tels que le brainstorming, qui sont également physiques mais davantage axés sur la concentration, se font généralement avant un contrôle. Il y a donc un choix à faire du côté des exercices, on ne peut pas faire n'importe lesquels à n'importe quel moment. De plus, c'est à l'enseignant de faire en sorte que les élèves apprécient ces moments.

6. *Avez-vous des situations en tête lors desquelles les élèves apprennent tout en étant actifs avec leur corps ?* Les élèves bougent beaucoup lors des leçons d'allemand. Ils se déplacent, utilisent le mime, utilisent leur corps lors des jeux pour mémoriser les mots. Dans cette classe, le mouvement est davantage utilisé lors de petites pauses actives. Celui-ci est perçu comme étant positif et à favoriser dans les classes.

## **8.6 Annexe 6 : Retranscription de la deuxième interview (formatrice en établissement)**

1. *Pensez-vous que les élèves apprécient bouger durant les leçons ?* Les élèves adorent bouger durant les leçons en règle générale, que ce soit des exercices ou de la danse.

2. *Avez-vous le sentiment que cela les aide à se concentrer ?* Suivant les exercices mis en place durant les leçons, cela peut aider les élèves à se concentrer. Mais ceci dépend de l'exercice sélectionné. Ces exercices vont aider certains élèves à se concentrer ou à se reconcentrer pour se remettre dans leur travail.

3. *D'après-vous, les exercices corporels les déstabilisent-ils pour continuer leur travail ?* Ces exercices physiques peuvent déstabiliser l'élève qui est vraiment dans son travail, cela peut lui couper son élan, et d'autres élèves peuvent avoir des difficultés après les exercices, pour se remettre dans le travail. Lors de l'exercice, si les élèves ont trop bougé ou qu'ils n'ont pas respecté les consignes de celui-ci, cela peut être difficile de se remettre au travail. Pour éviter une telle situation, il faut éviter les débordements, faire en sorte qu'ils respectent ce qu'on leur demande et qu'ils le fassent dans le calme, qu'ils sachent se concentrer sur autre chose que sur leur travail en cours tout en restant dans une continuité de la concentration.

4. *Y a-t-il une série d'exercices particulièrement appropriée à une certaine situation ?* Si les élèves sont très agités, la série d'exercices sur le thème de « l'équilibre » est bien adaptée. Ils doivent se concentrer sur autre chose et ont la possibilité de fermer les yeux pour se concentrer sur eux-mêmes et se calmer.

S'ils ont eu un contrôle ou un travail lors duquel il a fallu beaucoup écrire sans tellement bouger et qui a demandé passablement de concentration, les exercices d'étirements en lien avec « le chat » ainsi que ceux de réaction, en lien avec « la fusée », qui demandent d'être réactif, sont utiles.

5. *Selon vous, les exercices mis en place sont-ils adaptés ?* Les exercices mis en place durant le stage étaient bien ciblés. Les trois séries étaient totalement différentes. Cependant, il faut être prudent quant à la série d'exercices en lien avec « l'équilibre » qui nécessite du matériel tel que des gobelets en plastique. Lorsque les élèves doivent poser leur gobelet en équilibre sur leur tête, il faut faire très attention aux débordements car les enfants peuvent rapidement trouver rigolo de faire tomber leur gobelet. Afin d'éviter cela, on peut utiliser un autre matériel.



6. *A quelle fréquence ces exercices sont-ils bénéfiques ?* Pour que ces exercices soient bénéfiques, il est bien de les pratiquer quotidiennement. Il faut également prendre en compte la situation. Si l'on sent que les élèves ont besoin de bouger plusieurs fois par jour, il faut les pratiquer souvent en une journée d'autant plus s'ils n'ont pas souvent la possibilité de bouger et qu'ils doivent rester à leur place pour les corrections. Bien qu'il ne soit peut-être pas nécessaire de pratiquer des exercices physiques lors de chaque leçon, ceux-ci sont à favoriser dans toutes les classes !

## 8.7 Annexe 7 : Questionnaire destiné aux enseignants

# Questionnaire

1. Comment définiriez-vous la capacité d'attention de vos élèves ?

- Longue = 45 min.       Moyenne = 30 min.  
 Courte = 20 min.       Très courte = 10 min.

Remarques :

.....

2. Avez-vous mis quelque chose en place lorsqu'un élève a une baisse d'attention ?

- oui       non

Si oui, qu'avez-vous mis en place ?

.....

3. Pour vous, quelle est l'utilité du mouvement dans le domaine scolaire ?

.....

4. Pratiquez-vous des petits « exercices dynamiques, ludiques » pour capter l'attention des élèves en classe ?

- oui       non

Si oui, quels exercices ?

.....

5. Utilisez-vous dans votre enseignement des situations d'apprentissage où les élèves sont en mouvement ?

oui

non

Si oui, pouvez-vous brièvement les décrire ?

.....

6. Pensez-vous que les élèves apprécient bouger durant les leçons ?

oui

non

Remarques :

.....

7. Avez-vous le sentiment que cela les aide à se concentrer ?

oui

non

Remarques :

.....

Merci de votre collaboration

Emanuelle Mäder